スチームオーブンレンジ 取扱説明書

National

取扱説明書

家庭用スチームオーブンレンジ

品番 NE-SS23







さけとあさりのハーブ蒸し P69



シュークリーム P90



手づくり豆腐 P71

COOK BOOK

このたびはスチームオーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。

この取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

特に「安全上のご注意」（12～17ページ）は、必ずお読みいただき、安全にお使いください。

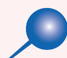
お読みになったあとは、保証書と一緒に大切に保管し、必要なときにお読みください。

保証書は「お買い上げ日・販売店名」などの記入を必ず確かめ、販売店からお受け取りください。

●保証書別添付　●上手に使って上手に節電



SS23



手作りのあたたかさとできたてのおいしさ、
そして元気な笑顔で食卓を満たしたい。

毎日の食生活を「おいしく、ヘルシーに」

毎日使う機能をよりおいしく



スチームあたため ▶30ページ
ごはんやしゅうまいなどは、
ラップなしでもしっとりふっくら仕上げます。

フライあたため ▶55ページ
フライや天ぷらはカリッと、
余分な油を落として揚げたてのおいしさに。

解凍スチーム ▶36ページ
スチームで加熱ムラを抑えて解凍。

食事作りに！
来客時にも手軽に本格派



スチーム ▶46ページ
蒸し器を出す必要なく、手軽に蒸しものが
できあがります。

両面グリル
焼き魚や鶏の照り焼き、スペアリブなどの
焼きものを、裏返す手間なく、手軽においしく焼き上げます。

お手軽ヘルシーメニュー
自動メニューでかんたん調理



焼魚(切身・減塩) ▶59ページ
塩ざけなどの塩分を控えたいときに使います。
(引き出された塩分が表面に残り、
食べたときに塩辛く感じることがあります)

海鮮蒸し ▶68ページ
魚介類と野菜を皿に盛って蒸すだけ。
スチームで素材の味を引き出します。

季節の野菜サラダ ▶72ページ
野菜を皿に入れて、ラップなしで加熱。
ヘルシーな野菜がたっぷり食べられます。

ナショナルからのご提案です！

オーブン・発酵

オーブン ▶49ページ
スチームでふっくらしっとり。
お好みのタイミングでスチームを投入できるスチームプラス機能搭載。

発酵 ▶51ページ
スチームでめんどうな霧吹きやラップなしで発酵できます。



音声ガイドで使いやすく

▶22ページ
使いかたや操作確認をお知らせする音声ガイドを採用。

音声

オーブンを選択すると
「左ダイヤルで温度を合わせてください」

目次

メニュー目次





あたため

焼きもの・ヘルシーメニュー

蒸しもの・ヘルシーメニュー

煮こみ・おかず・ごはんもの



レシピなど、お役立ち情報を満載！

ナショナルのホームページ
http://national.jp



アイデアクッキング

お菓子・パン・スナック・和菓子

✓は自動メニューで調理できます。
■はスチームを使ったメニューです。

※おもちは、オーブンの庫内が大きく、食品と上ヒーターとが離れているため焼けません。

- 記載の写真・イラストについては、実物とは若干異なる場合があります。写真は盛りつけ例です。
- お料理をするときは、記載の分量をお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。

付属品の準備と各部の名前

付属品について

付属品	使いかた	レンジ	スチーム	オーブン	両面グリル
グリル皿(1枚) ★	• 自動メニューの一部のメニュー、両面グリル、スチームのときに使用します。 • フッ素コートしています。 (品番　A443S—1J50)	使えません ×	使えます ○	使えます ○	使えます ○
角皿(1枚) ★	• オーブンで使用します。電波を使うレンジ加熱、自動メニューの一部のメニュー、スチーム、両面グリルには使用しないでください。 • 角皿はオーブン調理中の熱変形を防ぐため、平らにはしていません。 (品番　A0603—1J50)	使えません ×	使えません ×	使えます ○	使えません × (ただし、上面グリルでは使えます)
クリーントレー（1つ）	すべての調理時に、本体にセットして使います。(品番　A8023—1J50) クリーントレーの取り付けかた・はずしかた ▶8ページ				
セラミックカバー(1枚) ★	すべての調理時に、水受皿にセットして使います。(品番　A6003—1J20) セットのしかた ▶7ページ				
ミトン ★（2枚）	角皿・グリル皿を取り出すときに使用します。(品番 A060M—1H10) 使いかた ▶16ページ				
アース線(1本)	本体への取り付けかた ▶9ページ				

付属品や別売の取っ手(品番 A0604—1E30)は、販売店でお買い求めいただけます。
★印は松下グループのショッピングサイト｢パナセンス｣でもお買い求めいただけます。

★ 取っ手

パナセンスカスタマーセンター

Pana Sense

TEL 06-6907-9144

http://www.sense.panasonic.co.jp/

※イラストは実物と若干異なります。

庫内

側面・奥面はフッ素加工をしています。

※イラストは実物と若干異なります。



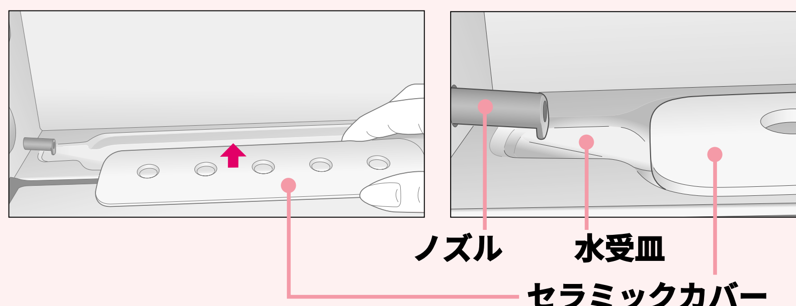
水受皿部

底面に内蔵したヒーターでスチームを発生させます

セラミックカバーの準備と取り出しかた

■準備するとき

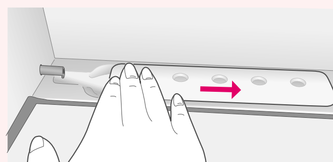
「オモテ」を上にしてセットします。常にセットした状態でお使いください。



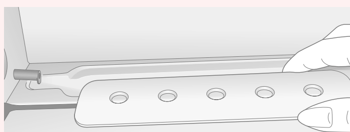
■取り出すとき

セラミックカバー、水受皿が十分に冷めてからカバーを取り出してください。

❶ カバーを右横にずらす



❷ カバーを持ち、取り出す



⚠注意

■調理中、調理後、水受皿、セラミックカバーを触らない



高温のためやけどの恐れがあります。

次ページへつづく

付属品の準備と各部の名前（つづき）

給水タンク

■給水タンクの準備

スチーム調理のときは、必ず給水タンクに満水まで水を入れ、本体にセットしてください。

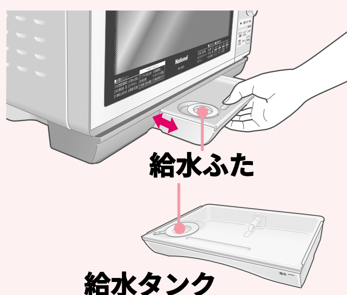
スチーム調理を選ぶと 水確認 が点滅し、音声でお知らせします。
（ スチームあたため 以外）

■タンクを取り出すとき

❶ タンクを引いて取り出す

❷ 給水ふたを開け、
水を満水(矢印の位置)まで入れる





■タンクをセットするとき

ふたが確実に閉まっていることを確認し、給水ふたを閉める。

タンクを奥に当たるまでしっかりと差し込む。

お願い

- **使用する水は、塩素消毒された水道水をおすすめします**
  浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーター、井戸水などをお使いの場合は、カビや雑菌が発生しやすくなります。
  水交換の度に、タンクを洗ってください。
  また硬度の高い水は水受皿が白くなる原因になります。
- **タンクは水平に持ってください**
  斜めに持つと水漏れすることがあります。
- **タンクは清潔に保ちましょう**
  スチーム調理をする度に水を入れ替えましょう。

前面

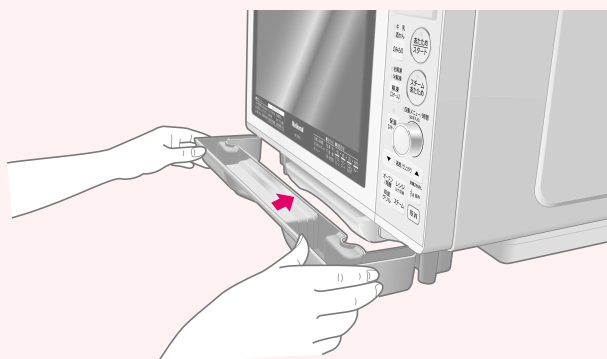
ドアハンドル



クリーントレー

■取り付けかた・はずしかた

食品カスや水滴などを受けるトレーです。本体に合わせて矢印の方向に取り付けてください。
クリーントレーの下側を押して、浮いていないことを確認してください。

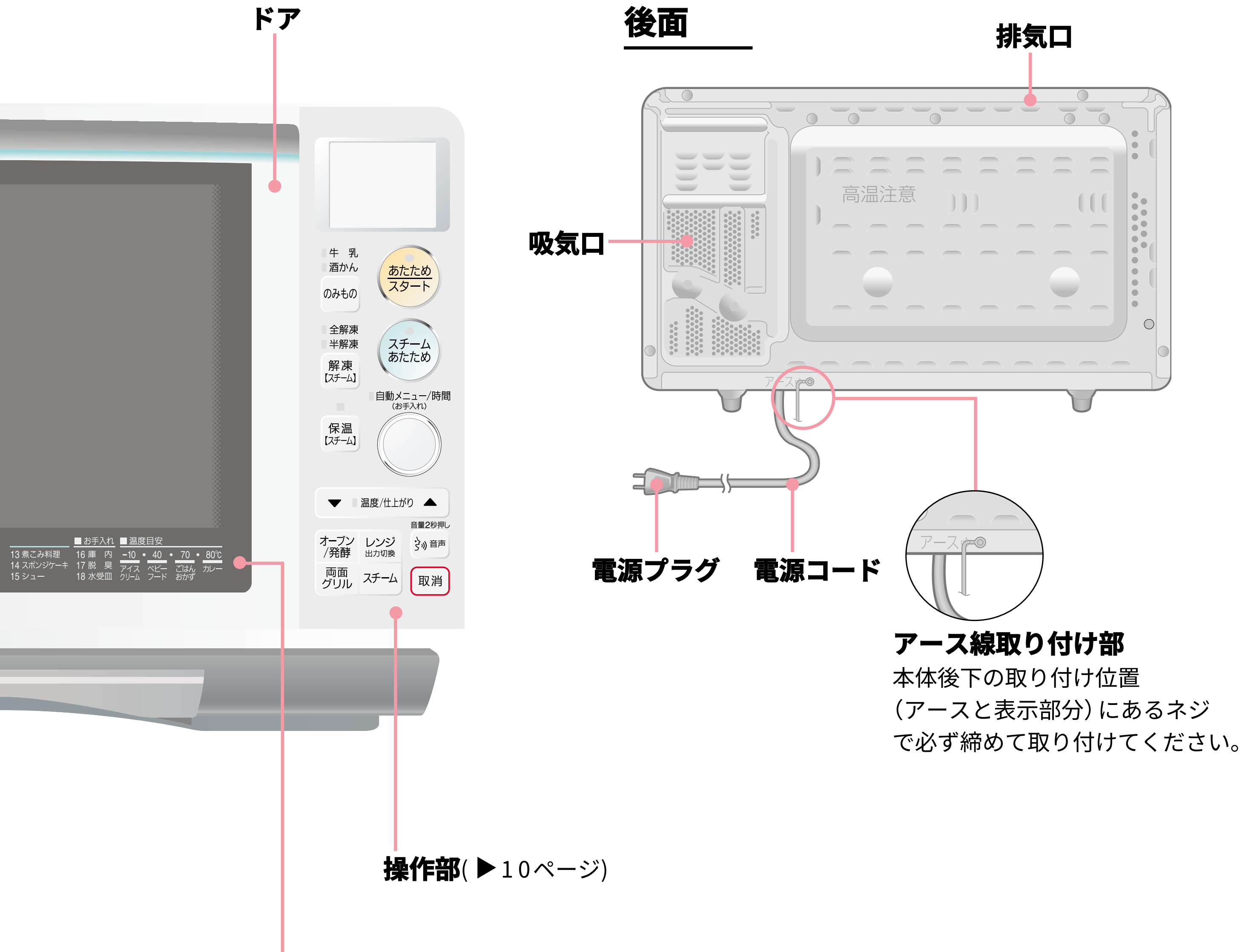


トレーをはずす場合は、手前に引いてください。
水がたまっている場合がありますので、
気を付けてはずしてください。

お願い

スチーム調理終了後はトレーに水がたまります。
毎回捨ててください。

※イラストは実物と若干異なります。



ドアパネル

自動メニューの番号、メニュー名とお好み温度の目安を記載しています

■自動メニュー		ヘルシーメニュー			■お手入れ	■温度目安			
1 ゆで野菜(葉果菜)	4 茶わん蒸し	7 フライあたため	10 海鮮蒸し	13 煮こみ料理	16 庫 内	−10	40	70	80℃
2 ゆで野菜(根 菜)	5 グラタン	8 焼き豚	11 手づくり豆腐	14 スポンジケーキ	17 脱 臭	アイス クリーム	ベビー フード	ごはん おかず	カレー
3 中華まん(あたため)	6 焼魚(切身)	9 焼魚(切身・減塩)	12 季節の野菜サラダ	15 シュー	18 水受皿				

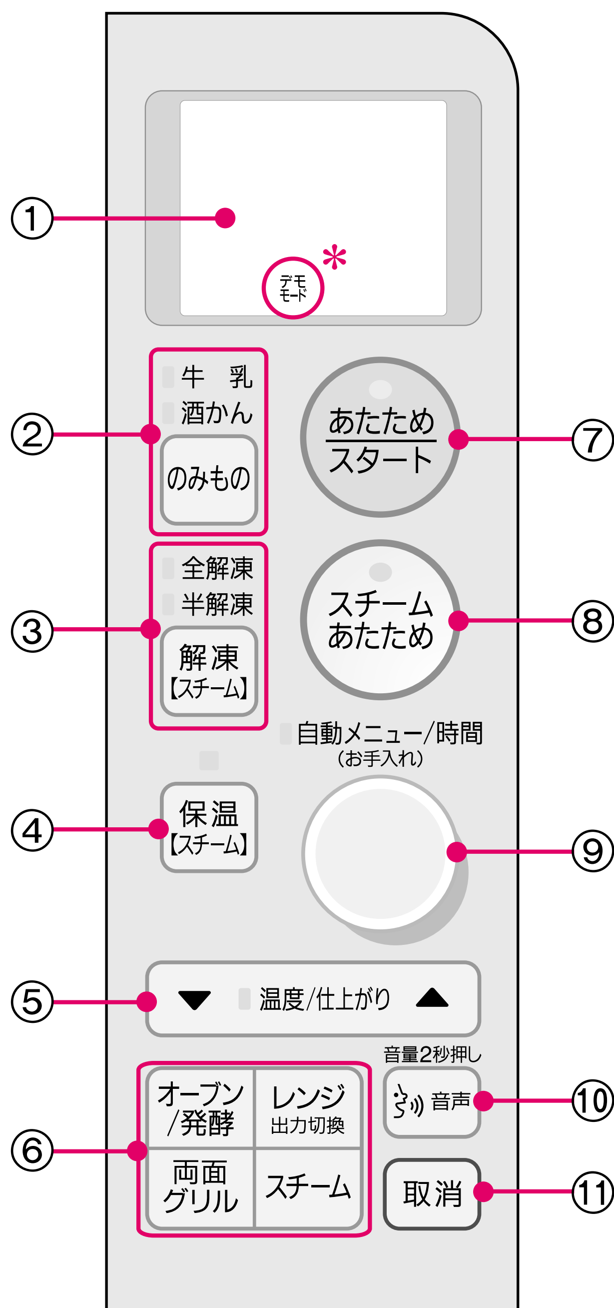
お手入れのしかた ▶112～113ページ
お好みの温度と食品の目安 ▶29ページ

メニューごとに加熱方式が異なります。
以下が、スチームを使うメニューです。

- 3 中華まん(あたため)
- 4 茶わん蒸し
- 5 グラタン
- 6 焼魚(切身)
- 7 フライあたため
- 8 焼き豚
- 9 焼魚(切身・減塩)
- 10 海鮮蒸し
- 11 手づくり豆腐
- 12 季節の野菜サラダ
- 14 スポンジケーキ
- 15 シュー

操作パネル部

※イラストは実物と若干異なります。



① **表示部**
ドアを開閉し、「0」を表示させてから
お使いください。
(▶下記参照)

② **のみものボタン**
牛乳やお酒をあたためるときに使います。
時間設定が不要なボタンです。
仕上がり温度が設定できます。
(▶32〜33ページ)

③ **解凍スチームボタン**
解凍のときに使います。
ボタンを押すことで、「全解凍」と「半解凍」の
切り替えができます。
時間・温度の設定が不要なボタンです。
(▶36〜37ページ)

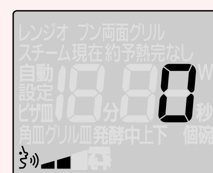
④ **保温スチームボタン**
保温の操作に使います。
(▶34〜35ページ)

⑤ **温度/仕上がりボタン**
- オーブン調理の温度設定に使います。
- 自動調理使用のとき、仕上がりの温度や強弱調節に使います。

⑥ **手動メニューボタン**
食品の状態や仕上がりに応じて、加熱時間や温度
を設定して使うボタンです。
(▶43〜53ページ)

自動電源オフ機能について

電源はプラグを差し込むと入ります。
何も操作しなければ、自動で電源が切れます。
ドアを開閉すると電源が入り、表示部に「0」を表示して、
操作ができます。
「0」を表示した状態で何も操作しなければ、
2分後に表示部が暗くなります。



⑦ あたため・スタートボタン

- おかず・ごはんのあたためにに使うボタンです。
  ボタンを押すと、すぐにあたためが始まります。
- 「あたため」「スチームあたため」以外の調理をスタートさせるときに使います。
- ドアを開けると調理は中断されます。
  再度押してください。

⑧ スチームあたためボタン

「スチームあたため」に使います。(▶30ページ)
押すと、すぐにあたためが始まります。

⑨ 自動メニュー/時間(お手入れ)ダイヤル

- 「自動メニュー」の1～15の番号設定に使います。
- 手動調理の加熱時間の設定に使います。
- お手入れするときに使います。
  (▶112～113ページ)

⑩ 音声ボタン

操作手順や確認事項を音声でお知らせします。
(▶22ページ)

⑪ 取消ボタン

- 途中で調理、または保温をやめたいときやボタンを押し間違えたときに使います。
- 調理途中、料理のできばえを確認したいときは 取消 ボタンを押さず、ドアを開けて確認します。
  再び調理を始めるときは、
  あたため・スタート ボタンを押します。

＊「デモモード」表示は店頭用のモードです。
この表示のときは、調理はできません。
レンジ ボタンを2秒押し続けてください。
ピッと1回鳴って「デモモード」表示が消え、解除されます。

※プラグを差し込んでも電源が入らないときは、ドアを開閉すると入ります。
※電源が切れる時間は電気部品を保護するために
　調理したメニュー、時間などによって異なります。(約2～15分)



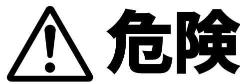
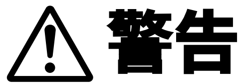
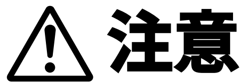
お願い

調理終了後、庫内が熱いときは、電気部品保護のため最大約15分間ファンが回ったあと、
電源が切れます。そのため調理終了後、すぐに電源プラグを抜かないでください。

安全上のご注意 必ずお守りください

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、必ずお守りいただくことを、次のように説明しています。

■表示内容を無視して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

 危険	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う危険が切迫して生じることが想定される」内容です。
 警告	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容です。
 注意	この表示の欄は、「傷害を負う可能性または物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。

■お守りいただく内容の種類を、次の絵表示で区分し、説明しています。（下記は、絵表示の一例です。）

	このような絵表示は、気を付けていただきたい「注意喚起」です。
	このような絵表示は、してはいけない「禁止」内容です。
	このような絵表示は、必ず実行していただく「強制」内容です。

⚠危険

■自分で絶対に分解・修理・改造を行わない


分解禁止

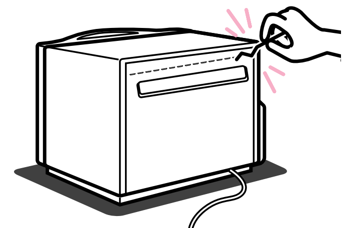
感電・発火したり、異常動作してけがをすることがあります。

故障と思われるときは、販売店にご相談ください。

■吸排気口や穴、給水タンク出し入れ部などに、ピンや針金などの金属物や異物、指を入れない


禁止

感電やけがをすることがあります。



異物が入った場合は、電源プラグをコンセントから抜き、販売店にご相談ください。

⚠ 警告

■定格15A以上・交流100Vのコンセントを単独で使う



他の器具と併用した分岐コンセントを使うと異常発熱して発火することがあります。
延長コードも定格15Aのものを単独でお使いください。

■熱に弱いものを近づけない

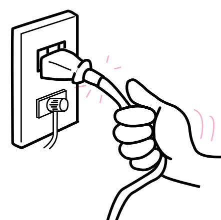


たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなど敷物の上に置いたり、燃えやすいものやカーテン・スプレー缶を近づけるとヒーター使用時の高温で引火や破裂することがあります。

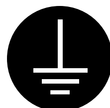
■電源コード・電源プラグを傷つけない



加工する、高温部（排気口など）に近づける、無理に曲げる、引っ張る、ねじる、束ねる、重いものを載せる、はさみ込むなどをすると、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。



■アースを確実に取り付ける

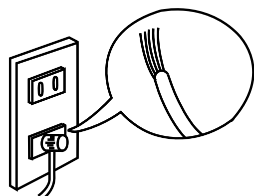


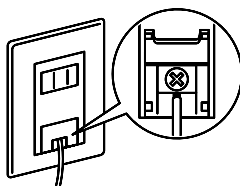
故障や漏電のときに感電する恐れがあります。

アースの取り付け方法

アース端子付きコンセントを使うときは

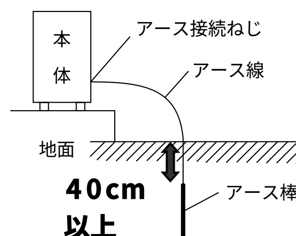
アース線の先端の皮を取り外し、アース端子に確実に固定する。





アース端子付きコンセントがないときは

・販売店または電気工事店にご相談ください。
（本体価格には工事費は含まれていません。）
・アース棒（別売）をご使用ください。



ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。（法令で禁止されています。）

次の場合は、アース工事（電気工事士の有資格者がD種接地工事をする）をするよう法律で義務付けられています。

湿気の多い場所
飲食店の厨房、土間、コンクリート床、
酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵庫など。

水気のある場所（漏電しゃ断器も取り付ける）
鮮魚店、青果店の作業場で水を扱う所、
水滴の飛び散る所、地下室など結露の起きやすい所。

設置場所の変更やご転居の際には、必ず再度アース線の取り付けを行ってください。

次ページへつづく

安全上のご注意（つづき）

⚠警告

■調理中に電源プラグを抜き差ししない


禁止

感電や火災の原因になります。

取消 ボタンを押してから、電源プラグを抜いてください。

■電源プラグ刃・刃の取り付け面に付着したほこりはふき取る



ほこりが原因で発火する恐れがあります。

■ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない


ぬれ手禁止

感電をすることがあります。

■電源プラグは根元まで確実に差し込む



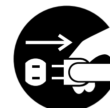
差し込みが不完全な場合、感電や発熱による火災の原因になります。傷んだプラグ、ゆるんだコンセントは使用しないでください。

■子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない


禁止

やけど・感電・けがをすることがあります。

■本体のお手入れは、電源プラグをコンセントから抜き、冷めてから行う


電源プラグを抜く

感電・やけど・けがをすることがあります。

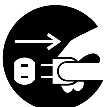
⚠注意

■電源プラグを抜くときは電源コードを持って引き抜かない


禁止

電源コードを持って引き抜くと感電・ショートして発火することがあります。

■長期間使用しないときは、電源プラグを抜く


電源プラグを抜く

絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因になります。

■水のかかるところや火気の近くで使用しない


禁止

感電や漏電の原因になります。

■ドアに物をはさんだまま使用しない


禁止

電波漏れによる障害が起こることがあります。

■不安定な場所に置かない


禁止

落ちたり倒れたりして、けがの原因になります。特に置き台から本体がはみ出さないように設置してください。

■ドアに無理な力を加えない


禁止

倒れてけがをしたり電波漏れの原因になります。

⚠注意

■ヒーター調理やスチーム調理中、および調理終了後は高温部（本体・ドア・庫内など）に触れない
（ただし操作部・ドアハンドルを除く）


接触禁止

高温のためやけどをすることがあります。
特に角皿・グリル皿・水受皿・セラミックカバーには素手で触れないでください。

■吸気口・排気口（▶9ページ）をふさがない


禁止

火災の原因になります。

ごみ、ほこりが付着したときはお手入れしてください。

■庫内の包装材は使用前に取り出す



焦げ・変形・発火の恐れがあります。

■衣類の乾燥など調理以外に使用しない


禁止

過熱・異常動作して発火・やけどをすることがあります。

■卵を電子レンジで加熱するときは、必ず割りほぐす



破裂して、けが・やけどをすることがあります。

ゆで卵（殻付・殻なし）のあたためもしないでください。



■本体の上に物を置かない


禁止

過熱して焦げたり、変形することがあります。

■食品は加熱しすぎない


禁止

発火・発煙・突沸の恐れがあります。

- 飲み物（牛乳・お酒・コーヒー・水など）や、生クリーム・油脂分の多い液体などは、加熱中や加熱後食品を取り出すときに突然飛び散り（突沸）、やけどの恐れ、食品（固体）などは発火する恐れがあります。飲み物は加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。
- 少量の食品は自動で加熱しないでください。
  各メニューの指定分量以外のときは必ず手動で様子を見ながら加熱します。

■壁などとの間はあけておく

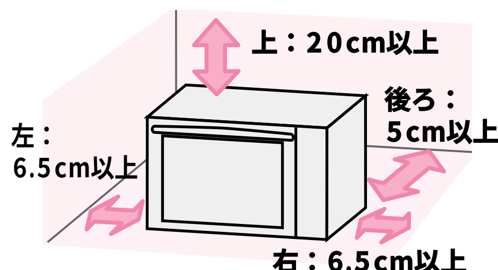


- 間をあけないと、壁などが過熱して発火することがあります。熱に弱いものには近づけないでください。

この電子レンジは、「消防法　設置基準」に基づく試験基準に適合しています。壁面からの距離は、下表以上の距離を保ってください。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	20	6.5	6.5	(開放)	5.0	0

【消防法　基準適合　組込形】



左右各6.5cm以上ですが、右側を開放にした場合は左側4.5cm以上になります。

次ページへつづく

⚠注意

■鮮度保持剤（脱酸素剤）を入れたまま加熱しない


禁止

発火する恐れがあります。

■殻・膜のある食品は割れ目・切れ目を入れてから加熱する



ぎんなんなどは破裂して、けが・やけどをすることがあります。

■庫内やドアに油・食品カスをつけたまま放置したり、加熱したりしない


禁止

さび・発火・発煙などの原因になります。

付着した場合は必ずふき取ってください。

■食品を取り出すとき、ラップをはずすときなどは注意する


高温注意

容器が熱くなっていたり、ラップをはずすときに、蒸気が一気に出てやけどの恐れがあります。

■ビンのふたや、せん（ねじ式のものなど）は、はずして加熱する



はずさないと容器が破裂して、けが・やけどをすることがあります。

■庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけたりしない


禁止

破損してけがをする恐れがあります。割れたときはそのまま使用せず販売店にご相談ください。

■ヒーター加熱後、熱くなった角皿・グリル皿を急冷するときは注意する


高温注意

蒸気や飛まつで、やけどの恐れがあります。

■調理中、調理後にセラミックカバーの上に食器や容器などを置かない


禁止

調理時に置くとうまくできません。また熱に弱い容器などは溶けたり変形の恐れがあります。

■調理中、調理後ドアに水をかけない


禁止

割れてケガをする恐れがあります。

■スチーム調理中、調理後、顔などを近づけてドアを開けない


禁止

スチーム調理時、ドアを開けるときは蒸気にご注意ください。
やけどの恐れがあります。

■ミトンを使うときは気を付ける



水や油などでぬれたときや破れているときは、やけどの恐れがあるので使わないでください。

白い布が角皿やグリル皿に当たるように持ってください。

■自動の「あたため」ボタン、自動メニューの「ゆで野菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない


禁止

容器に入れふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに食品が発煙・発火する恐れがあります。

⚠注意

■給水タンクにヒビ、カケなどがあるときは使わない


禁止

水が漏れて、感電や漏電の原因になります。
割れたときはそのまま使用せず販売店にご相談ください。

■セラミックカバーに衝撃を加えない


禁止

破損してけがをする恐れがあります。

■庫内で食品が燃えたときは、ドアを開けない


禁止

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

- 次の処置をしてください。
  ①ドアを閉めたまま 取消 ボタンを押す。
  ②電源プラグを抜く。
  ③本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
- 鎮火しない場合は、水か消火器で消火してください。
- そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼してください。

■本体が転倒、落下した場合は、外部に損傷がなくても使用しない


禁止

感電や電波漏れの恐れがあります。
販売店にご相談ください。

（別売品の転倒防止器具
品番：　NE-JJ71
希望小売価格：1,050円(税込み)
2005年5月現在）

お願い

電子レンジ使用調理

■缶詰・レトルト袋の食品は、容器に移す

アルミ包装は加熱できません。

■庫内がカラのまま作動させない

異常に高温になり、故障の原因になります。
またカラの容器も加熱しないでください。

■角皿はオーブン・上面グリル以外では使用しない

電波（レンジ）を使って加熱する調理では火花が飛ぶことがあるので使えません。

ヒーター使用調理

■角皿・グリル皿は付属のミトンを使って、両手で出し入れする

片手だけでは、落とす恐れがあります。

設置について

■テレビ・ラジオ・無線機器(無線LANなど)・アンテナ線などに近づけない

画像の乱れ、雑音、通信エラーの原因になります。
4m以上離してください。

■調理後は、水滴をふき取る

本体の上方に棚などがある場合には、水滴が付くことがありますので、ふき取ってください。

使える容器・使えない容器

	容器の種類	レンジ 300Wスチーム	スチーム	オーブン・グリル
ガラス	**耐熱性がある**	○ **使えます** カラメルなど高温になる料理は急熱、急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。		○ **使えます**
	耐熱性がない	× **使えません** カットガラス、強化ガラスも使えません。		× **使えません**
プラスチック	**耐熱性がある** 耐熱温度140℃以上 「電子レンジ使用可能」表示があるもの	○ **使えます** • ただし、ふたは熱に弱いものがあるため耐熱温度をご確認ください。 • 密封性の高いふたは使わないでください。 • 油脂、糖分の多い食品は高温になるため使えません。		× **使えません** ただし、オーブン・グリル用指定のものは使えます。
	耐熱性がない 耐熱温度140℃未満	× **使えません** • 電波で変質するもの（ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂）は使えません。 • ただし、生ものを解凍するとき発泡スチロール製トレーは使えます。		× **使えません**

⚠注意

■自動の「あたため」ボタン、自動メニューの「ゆで野菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない


禁止

容器に入れふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに食品が発煙・発火する恐れがあります。

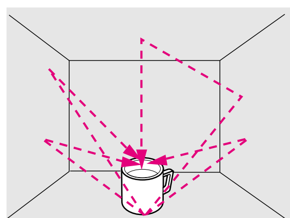
	容器の種類	レンジ 300Wスチーム	スチーム	オーブン・グリル
陶磁器・漆器	陶器・磁器	○ 使えます ただし色絵や、ひび・金銀模様のある器は傷んだり、火花が飛んだりすることがあるので使えません。		○ 使えます ただし、内側に色絵のあるものは、はげることがあるので使わないでください。
陶磁器・漆器	漆器	× 使えません 塗りがはげたり、ひび割れる恐れがあります。		× 使えません
金属	アルミ・ホーロー などの金属容器	× 使えません • 金属や金串なども火花が飛ぶので使えません。 • 金属製の焦げ目付け皿は使えません。 • 付属の角皿は使えません。	× 使えません ただし、付属のグリル皿は使えます。	○ 使えます • ただし、取っ手が樹脂のものは使えません。 • 両面グリルでは付属の角皿は使えません。 • 付属のグリル皿は使えます。
その他	木・竹製品・紙製品	× 使えません • 針金を使っているものは燃えやすくなります。 • ただし、耐熱加工を施した紙製品（オーブンシートなど）は使えます。		× 使えません ただし、耐熱加工を施した紙製品（オーブンシートなど）は使えます。
その他	ラップ 耐熱温度140℃以上	○ 使えます ただし、油分の多い料理は高温になるため使えません。		× 使えません 高温になり、溶ける恐れがあります。
その他	アルミホイル	× 使えません ただし、電波を反射する性質を利用して部分的に使うことがあります。（肉・魚の解凍など）	× 使えません	○ 使えます ただし、両面グリルでは使えません。

加熱のしくみ

電子レンジ

レンジ
出力切換

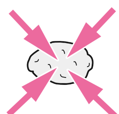
「600〜100W」を選ぶ



加熱のしくみ

電波が食品にあたることにより、食品の水分子が激しくぶつかり合って摩擦熱を起こします。
その結果、食品の表面と内部がほぼ同時に加熱されます。

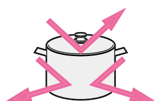
■電波の性質



食品や水分には吸収。



陶器やガラスは透過。



金属には反射。

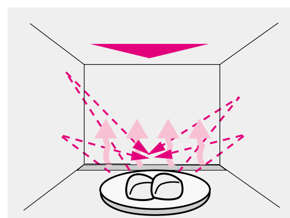
コツ

食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせましょう。

300Wスチーム

レンジ
出力切換

「300Wスチーム」を選ぶ



加熱のしくみ

電波とスチームとヒーターで加熱し、食品をしっとりふっくら仕上げます。
初めに水受皿底面に内蔵されたヒーターを加熱してスチームを発生させたあと、電波とスチームで食品を加熱します。
スチームが発生するのは、スタートして約40秒後からです。

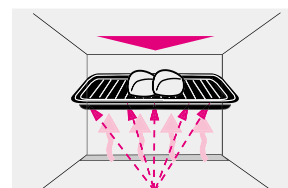
メニュー例：
棒々鶏（バンバンジー）・あさりの酒蒸し

コツ

調理するときは、スチームを発生させるため、**ふた（ラップ）なし**で加熱します。

スチーム

スチーム



グリル皿上段または下段

加熱のしくみ

電波とスチームとヒーターで加熱し、食品をしっとりふっくら蒸し上げます。
スタートしてまず、電波とヒーター加熱により庫内をあたためたあと、水受皿底面に内蔵されたヒーターにより発生したスチームと電波で食品を加熱します。
スチームが発生するのは、スタートして約4分後からです。

メニュー例：
ふかしいも・蒸しケーキ・抹茶蒸しパン

コツ

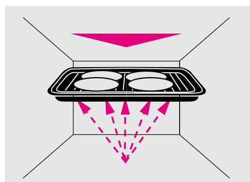
調理するときは、スチームを発生させるため、**ふた（ラップ）なし**で加熱します。
ただし、茶わん蒸しは共ぶたをしてください。

グリル

両面グリル

両面グリル

1度押す

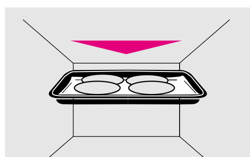


グリル皿(上段)

上面グリル

両面グリル

2秒以上押す



角皿またはグリル皿(上段)

加熱のしくみ

両面グリル
電波と上ヒーターで加熱します。
途中裏返しの手間なく焼けます。
メニュー例：ハンバーグなど

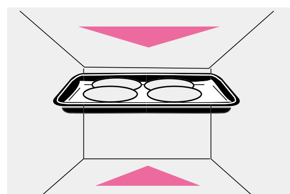
上面グリル
上ヒーターのみで加熱します。
追加加熱など、上面のみ焦げ色を付けるときに使います。
メニュー例：
グラタンなどの追加加熱に

■加熱時間は
両面グリルの加熱時間は、料理編の加熱時間の目安を参考に合わせてください。
設定を長くしすぎると、底面が焦げすぎる場合があります。
焼け色がうすい場合は、様子を見ながら追加加熱してください。

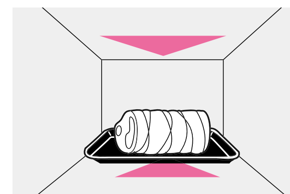
■調理中は
肉・魚の種類や脂肪ののり具合・塩加減で焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。
※脂が少ない魚の場合、焦げ色がつきにくくなります。
またグリル皿から浮いた部分には焦げ色がつきません。

オーブン／発酵

オーブン/発酵



角皿(上段)



角皿(下段)

加熱のしくみ

上ヒーターと下ヒーターで加熱します。

メニュー例：
<上段>
グラタンなど

<下段>
ケーキなど厚みのある食品

■加熱時間は
食品の分量が増えても、電子レンジ調理ほど影響は大きくありません。
様子を見ながら加熱してください。
※オーブンの特性で、メニューにより加熱時間が長くなるものがありますので、その場合は様子を見ながら調節してください。

■調理中は
庫内の温度が下がってしまうので、ドアの開閉は控えめにしましょう。

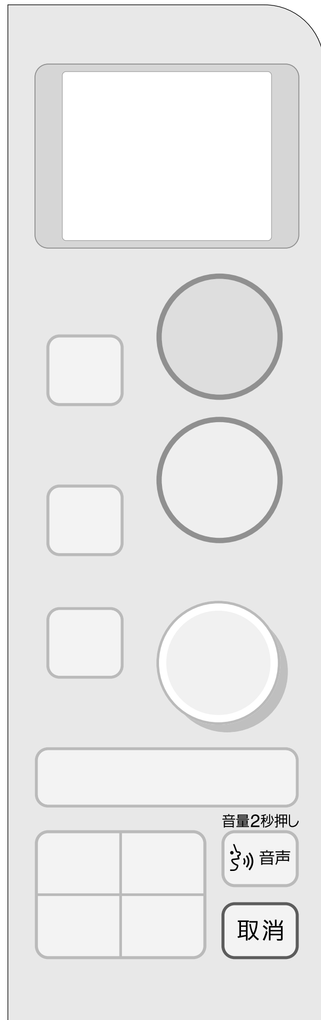
■発酵(35・40℃)は
発酵はスチームとヒーターで行います。スチームを使用しているため、ラップや霧吹きはいりません。温度は2段階に設定できます。(35・40℃)
パンの種類や季節、生地の状態によって使い分けてください。

■加熱後は
焦げすぎを防ぐため、すぐに取り出しましょう。

■焼けムラが気になるときは
加熱途中で、食品の前後を入れ替えましょう。

音声ボタンについて

操作手順や確認していただきたい内容を音声でお知らせしています。
音声はお買い上げの際には「中」にセットされています。



■音声ガイド例

① **操作手順と完了のお知らせ**

- レンジを選択すると
  音声 「レンジボタンで出力を替えられます。」
- オーブンの予熱が完了すると
  音声 「予熱が完了しました。」

② **異常時(U表示)、誤使用時のお知らせ**

U50表示　庫内が熱いときに表示します。メニューによって音声が異なります。

音声
- 「庫内が熱いのでスチームボタンで調理してください。」
- 「庫内が熱いので冷めるまでお待ちください。」

お知らせ

音声ガイド中にドアを開閉すると音声が止まります。
音声 ボタンで聞き直してください。

音声 ボタンで「音声の聞き直し」「音声の音量調節」ができます。

■音声の聞き直し

1 操作中に 音声 を押す

再度、音声が流れます。
ただし、 取消 ボタンを押したあとに聞き直しはできません。

■音量の設定

1  **を2秒以上押し続ける**

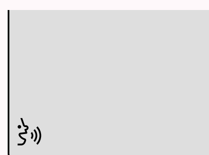
ピッと1回鳴り、表示が点滅します。

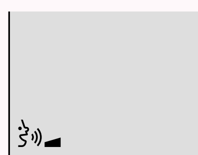


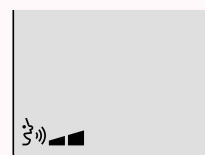
2  **を押して、音量を合わせる**

「音量 大」、「音声 切」、「音量 小」、「音量 中」の順に設定が切り替わります。


「音量 大」の場合


「音声 切」の場合


「音量 小」の場合


「音量 中」の場合

5秒経過後、設定完了

- 表示の点滅が点灯に変わります。
  「音声　切」の場合、音声表示は消えます。
- 5秒以内に他の操作をしても、音量は設定されます。

おかず・ごはんのあたため

あたためのボタンを使い分けましょう

下記のボタンは、赤外線センサーで食品の温度を検知しています
陶器・ガラス・プラスチック製のふたは赤外線センサーがうまく働かないため使えません



ボタン	特長・コツ
あたため スタート **レンジ加熱** (▶25ページ)	**おかずやごはん類をスピーディにあたためます** • メニューによりラップが必要です。 ・冷蔵・室温ごはんはラップなし。 ・冷凍ごはんはラップに包む。 (ラップの重なりは下にして置きます) • 室温の食品を2～3品同時にあたためることができます。 それぞれの分量が極端に違うときや、あたためる前の食品に温度差があるとき、組み合わせによっては均一にあたたまらない場合があります。
スチーム あたため **レンジ+スチーム加熱** (▶30ページ)	**ラップなしで、スチームにより食品の乾燥を防ぎ、しっとりふっくらあたためます** • あたため・スタート ボタンより時間はやや長くかかります。 • 冷蔵庫でパサついたごはんなどはこのボタンがおすすめです。 • 一尾魚など厚みや形状の不均一な食品は、多少加熱ムラが生じることがあります。 • 肉まん・あんまんは上手にあたたまりません。自動メニュー「3 中華まん(あたため)」であたためてください。(▶54ページ)

「あたため」でスピーディに

あたため スタート

付属品　なし

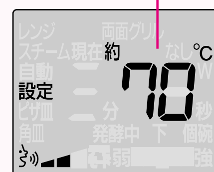
レンジ加熱

例）1品あたためるとき

1 食品を入れる

- 食品は庫内中央に置きます。(分量は約100～500g)
- 食品の量に合った耐熱容器で。(▶18～19ページ)

2 あたため スタート を押す



- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 約50秒後以降、 あたため・スタート ボタンを押すと現在温度の目安を表示します。(約3秒間)
  食品の量が多いときは、表示に時間がかかる場合もあります。
- 現在温度が0°C未満のとき、短い時間であたたまるものは表示しない場合があります。
  短い時間であたたまるものは、表示しない場合もあります。

お好みの仕上がりを選ぶには

▼ 温度/仕上がり ▲ を押して仕上がり温度を選ぶ

- 45～90°Cに設定できます。
- スタート後、 温度/仕上がり ボタンのランプが点滅中（約14秒間）に温度の設定ができます。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。
- 容器が熱くなっていますので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

あたため足りないときは

食品を取り出して、混ぜたり、並べかえたあとに再度 あたため・スタート ボタンで加熱する。
または レンジ 600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱する。

あたため・スタートボタンで加熱できない食品は

- **牛乳、水、コーヒー**
  のみもの ボタンの1度押し「牛乳」であたためる。
  ※ あたため・スタート **ボタンであたためると沸とうする恐れがあります。**
- **お酒**
  のみもの ボタンの2度押し「酒かん」であたためる。
- **乾干物、冷凍ゆで野菜、ポップコーン**
  冷凍食品（肉だんごやタレのついたもの）
  冷凍カレー・シチュー
  冷凍パン（バターロールなど）
  レンジ 600Wで時間を合わせて加熱する。
- **肉まん・あんまんなどのあん入り食品**
  自動メニュー「3 中華まん(あたため)」であたためる。
  (▶54ページ)
- **いかなど、はじけやすい食品**
  レンジ 300Wで時間を合わせて加熱する。

(手動で調理するときの設定時間　▶103ページ)

次ページへつづく

お知らせ

- **設定温度と現在温度の表示について**
  - 表示は食品のおよその温度です。短い時間であたたまるものは、表示しない場合もあります。
  - 設定温度より低い表示で切れることがあります。
- **メモリー機能**

  初期設定は70℃です。55～75℃に設定した場合、その温度を記憶します。
  次にあたためるときは、記憶した温度を表示します。

メニューによりラップが必要です

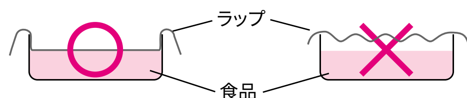
陶器・ガラス・プラスチック製のふたは赤外線センサーがうまく働かないため使えません

ラップするもの		
蒸しもの **カレー** **シチュー** **煮魚**		・しゅうまいなどの蒸しもの ・カレー ・シチュー ・煮魚 ・タレのかかった加工食品など
冷凍もの		・冷凍食品（フライ類を除く） ・冷凍ごはん（ラップの重なりは下にして置く）

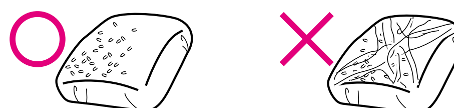
ラップしないもの		
ごはん **汁もの**		・ごはん ・みそ汁 ・スープ
いためもの **ハンバーグ** **焼きもの** **フライ** **天ぷら**		・野菜炒め、やきそばなど ・ハンバーグ ・焼き魚 ・照り焼き ・フライ ・天ぷら
煮もの		・野菜の煮ものなど

ラップのしかた　**ラップは食品にぴったりつけましょう**

ラップが食品から浮いていると赤外線センサーが正しく働かず、上手にあたためできないことがあります。



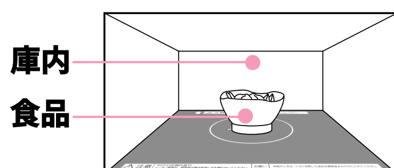
ラップで直接食品を包んでいるときはラップが重なっている方を下にして置きます。
重なっている方を上にすると上手にできません。

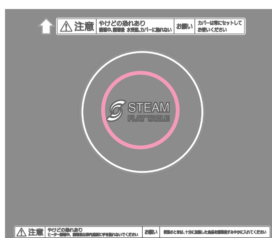


上手にあたためるには

食品の置きかた

庫内底面の「STEAM FLAT TABLE」の文字を目安に食品を庫内中央に寄せて置きます





- 端に置くと加熱がうまくできません。
  また、小さなものを端に置くと赤外線センサーで正しく検知できず、加熱しすぎることがあります。
- 赤外線センサーを正しく働かせるためにオーブンやグリルの使用後、レンジを連続使用したあとなどは、庫内を十分に冷ましてください。

あたためのコツ

分量が100g未満の食品は赤外線センサーが検知できずに発煙・発火する恐れがあります。
[レンジ] 600Wで時間を合わせて加熱してください。

室温・冷蔵ごはん



- 分量は、約100～500gまで。
- お茶わんまたは容器に入れてラップをしないであたためます。

冷凍ごはん



- 分量は、約100～300gまで。
- ラップに包んだ冷凍ごはんは、ラップの重なっている方を必ず下にして皿にのせて加熱します。
- 冷凍するときは平たく均一に1人分、1個ずつ(約150～300g)ラップに包みます。できるだけ平たく形を整えましょう。

おかず・汁もの

- 分量は、約100～500gまで。
- 容器はできるだけ背が低い口の広い容器をお使いください。
- 市販の冷凍食品は、容器に移しかえてください。

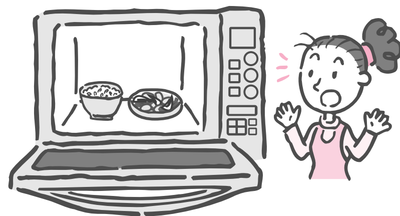
カレー・シチュー

- 分量は、約100～500gまで。
- 80℃に設定してあたためてください。(温度の目安　▶29ページ)
- 具などがはねることがあるので、必ずラップをしてください。
  なお、ラップをはずすときにもお気を付けください。
- 深めの容器に入れて、加熱後に必ず混ぜてください。
- レトルト食品は、パッケージの加熱方法に従ってください。
- 冷凍カレーは、自動ではあたためられません。[レンジ] 600Wで時間を合わせて加熱してください。
  (設定時間 ▶103ページ)

お弁当

- 食品を包装しているラップやふたを必ずはずします。
  ラップやふたをしたまま加熱すると、仕上がりが悪くなり、ふたなどが変形する恐れがあります。
- アルミケース、ゆで卵、しょうゆ・ソースの入った容器などは必ず取り出してください。
  アルミケースを入れたまま加熱すると火花が出る恐れがあります。
  ゆで卵や、しょうゆ・ソースの入った容器は破裂して、やけど・けがをする恐れがあります。
- お弁当の中身によって、仕上がりが変わります。

■室温の食品を2～3品同時にあたためることができます



- 組み合わせる食品の分量は、ほぼ同じにしてください。
  1つの食品はそれぞれ100～300gまで。
- あたためる前の食品の温度が違うと上手にあたたまりません。
- 組み合わせる食品の種類によってうまくできない場合があります。
  ごはんとカレーなどの加熱後の仕上がり温度が異なる食品は、同時に加熱しないでください。(温度の目安　▶29ページ)
- からあげやしゅうまいなどの小さく油を多く含む食品、ソース・タレのかかった食品は1品であたためてください。
- みそ汁やスープなどの汁ものと、ごはんやおかずの同時あたためはできません。別々にあたためてください。

お好みの温度に

あたため スタート

付属品　なし

レンジ加熱

ー10〜90℃のお好みの温度に加熱することができます

- 40℃から表示が始まり、5℃きざみに設定できます。
- 45〜90℃設定の場合、高出力で加熱するため、分量が100g未満の食品は赤外線センサーが検知できずに発煙、発火する恐れがあります。
  レンジ 600Wで時間を合わせて加熱してください。
- メニューによりラップをするものとしないものがあります。(▶26、29ページ)

例）おかずを1品あたためるとき

1 食品を入れる

- 食品は庫内中央に。(食品の分量　▶29ページ)
- 食品の量に合った耐熱の容器で。(▶18〜19ページ)

2 ▼ 温度/仕上がり ▲ を押して温度を合わせる



3  を押す

あたため スタート

- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 約50秒後以降、 あたため・スタート ボタンを押すと現在温度の目安を表示します。(約3秒間)
- 0℃以下設定時は表示されません。
- 短い時間であたたまるものは、表示しない場合もあります。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

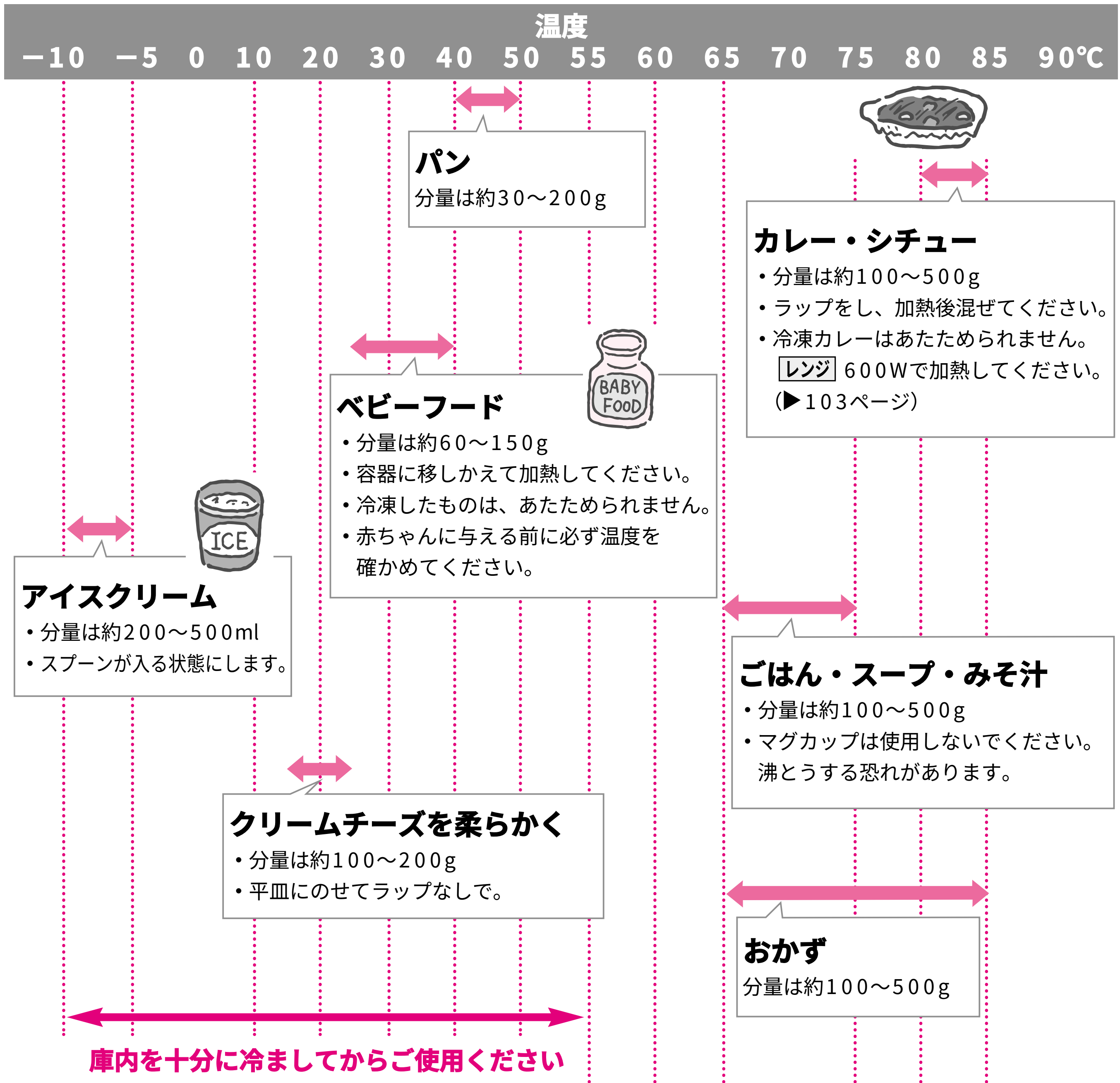
- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。
- 容器が熱くなっていますので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

お知らせ

- お好みの温度に加熱する場合、設定した温度を記憶しておくメモリー機能はありません。
- スタート後に温度変更はできません。

お好みの温度と食品の目安

特に熱くしたいときのみ90℃に設定してください。



「スチームあたため」でしっとりふっくら

スチーム あたため

付属品　なし

レンジ+スチーム加熱

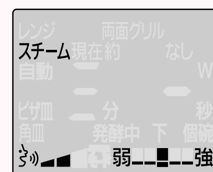
例）おかずをあたためるとき

1 給水タンクの準備をし、ラップをせずに食品を入れる

- 給水タンクに**満水まで**水を入れます。(▶８ページ)
- 食品は庫内中央に。
- 食品の量に合った耐熱容器で。(▶18～19ページ)
  (パッケージごとあたためられる食品も必ず皿にのせてください)
- 分量は約100～500gまで。
- 異なる食品を同時にあたためることはできません。

2 スチーム あたため を押す

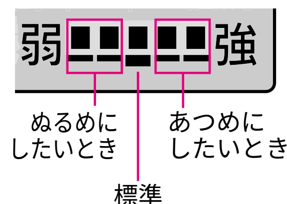




- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 「スチームあたため」は温度設定できません。

お好みの仕上がりを選ぶには

▼ 温度/仕上がり ▲ を押して仕上がりを選ぶ



- 強弱5段階の設定ができます。
- スタート後、 温度/仕上がり ボタンのランプが点灯中(約14秒間)に設定できます。

次のような食品は<弱>を選んでください。
<弱>は標準よりも低出力なので調理時間が長くなることがあります。
小さな切り身魚、ししゃも、いわしの煮つけ、はじけやすいおかずなど
食品の形状・脂ののり具合などによっては食品がはじけることがあります。



ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅。（6分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。
- 容器が熱くなっていますので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。
- 連続使用する場合は、ふきんなどで庫内やドアの水滴を十分にふき取ってください。（赤外線センサーをうまく働かせるため）

あたため足りないときは

自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中（6分間）に、追加時間（最大10分まで）を合わせて
あたため・スタート ボタンを押します。
ランプが消えたときは食品を取り出して、混ぜたあとに レンジ 300Wで時間を合わせて
様子を見ながら加熱します。

スチームあたためボタンで加熱できない食品

肉まん・あんまんは、自動メニュー「3 中華まん(あたため)」であたためます。(▶54ページ)

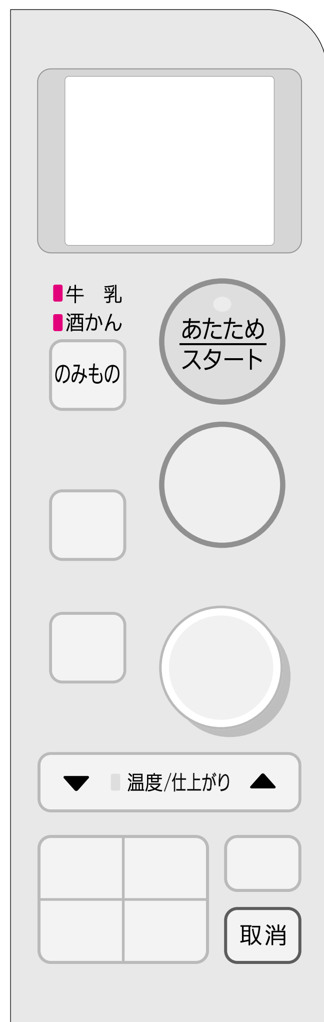
お知らせ

- **清潔に保つため給水タンクの水はスチーム調理をするたびに入れ替え、調理前には水の量を確認しましょう。**
- 「スチームあたため」は温度設定できません。

自動調理

のみもの

付属品　なし



レンジ加熱

1 飲みものを入れる

2

牛乳は [のみもの] を1度押す



酒かんは [のみもの] を2度押す



お好みの仕上がりを選ぶには

[▼ 温度/仕上がり ▲] を押して

仕上がり温度を選ぶ



- 牛乳　…最初の設定温度：60℃
  35～70℃まで5℃きざみで
  設定できます。
- 酒かん…最初の設定温度：50℃
  40～60℃まで5℃きざみで設定できます。
- スタート後にも [温度/仕上がり] ボタンのランプが点滅中(約14秒間)に温度の設定ができます。

3 [あたため スタート] を押す

- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 約50秒後以降、[のみもの] ボタンを押すと現在温度の目安を表示します。(約3秒間)

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

お知らせ

「のみもの」のメモリー機能について

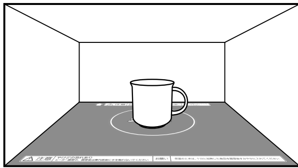
牛乳、酒かんそれぞれで設定した温度を記憶します。次にあたためるときには、記憶した温度に設定されますので牛乳（1度押し）と酒かん（2度押し）のボタンの押し間違えにご注意ください。

上手にあたためるには

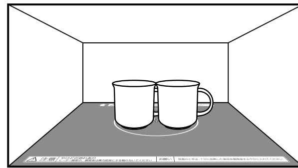
置きかた

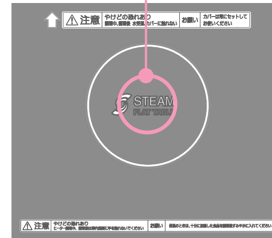
庫内底面の「STEAM FLAT TABLE」の文字を目安に下図の位置に置きます。

■1杯

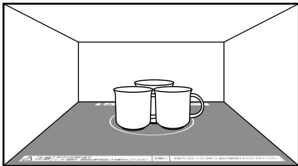


■2杯

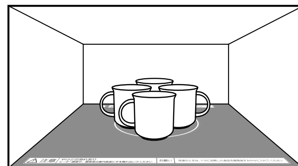


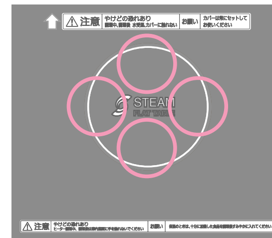


■3杯



■4杯





庫内の端に置くと赤外線センサーが正しく検知できず、沸とうする恐れがあります。

あたためのコツ

牛乳



- 牛乳、コーヒー、水があたためられます。
- 分量は、一度に1～4杯まで。容器の8分目まで入れてください。
  ※容器に対して少量しか入れないと、赤外線センサーがうまく働かないため、沸とうする恐れがあります。
  ※2杯以上加熱するときは、それぞれの分量を合わせてください。
- 容器は、広口で背の低いものを使います。（マグカップなど）
- おいしく飲むために、加熱前と加熱後に必ず混ぜます。

酒かん



- 容器は背の低い、ずんぐりとしたものを使います。
  コップでお酒をあたためるときは広口のものを。
- 加熱前と加熱後に必ず混ぜます。

※容器の形状により仕上がりが異なります。［温度/仕上がり］ボタンで温度調節をしてください。

あたため足りないときは

［レンジ］600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱します。

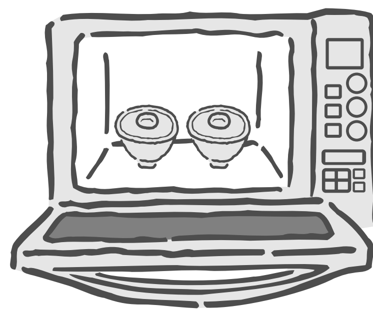
お知らせ

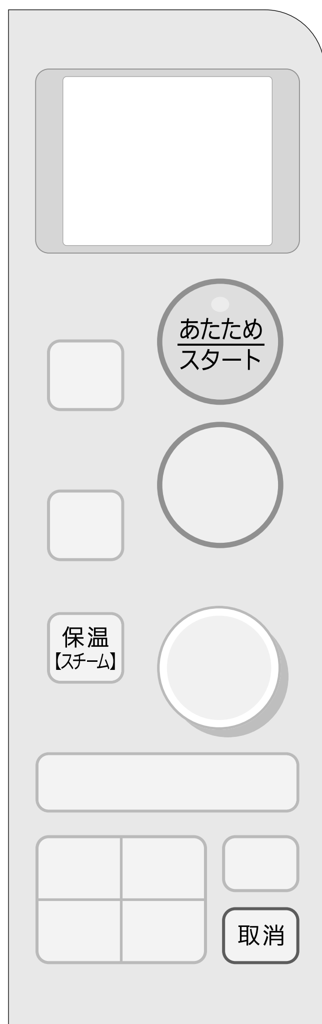
牛乳の50℃と酒かんの50℃とでは仕上がり温度が異なることがあります。
それぞれのボタンを正しく使い分けてください。

保温　できたての料理を冷めないように保温

スチームの働きで、食品をおいしくあたたかいまま食卓へ

- **食事の準備中、先にできた料理を冷めないように一時的に保温**
  （30分以内はラップなしでOK）
- **遅れて食べる家族のために保温**
- **茶わん蒸しなどの冷めるとあたためにくい食品を保温**





十分に加熱した食品(75℃以上)を調理後すみやかに
***保温してください。(Q&A ▶105ページ)**
冷めたもの、ぬるいものは食品衛生上保温できません。
以下の食品は保温しないでください。

- 「あたため」などで再加熱したもの。
- 室温に長く放置した食品。
- 生野菜(付け合わせ・漬物)など、加熱していないもの。
- レアやミディアムに仕上げた肉料理など。
- 市販のおそうざい(コロッケや煮もの、サラダなど)。

※冷めた食品の温度を上げることはできません。

*ただし、この製品のオーブンや両面グリルで調理した直後は保温することはできません。
調理直後は庫内が高温になるため、食品が焦げてしまったり、乾燥によって固くなったりします。
また、ラップなどは溶ける恐れがあります。ドアを開け、10分程度、庫内を冷ましてからお使いください。

容器について

- 金属製の容器などは、電波を使っているため火花が飛び、故障の原因になるため使えません。
- 樹脂のふたやラップを使うときは、高さが10cm以上の容器を使わないでください。
  上ヒーターの影響で溶ける恐れがあります。
- 詳しくは、「使える容器・使えない容器」(▶18〜19ページ)の「レンジ／300Wスチーム」を参照してください。

ふた・ラップ

30分以上保温するときは、食品の乾燥を防ぐために、ふたまたはラップをしてください。
→スチームを使っているのにどうしてラップする必要があるの？
(Q&A ▶105ページ)

保温のコツ

- 煮ものの肉などは乾燥しやすいので、表面に出ないようにしてください。
- カレーやシチュー、スープなどは表面に膜ができることがあります。
  食べる前に混ぜてください。
- ごはんものは乾燥しやすいため、1時間以上の保温はおすすめできません。
- 保温後、フライ、天ぷらなどは底面がベタつくことがあります。
  気になるときは、キッチンペーパーなどで油分をお取りください。

付属品　なし

レンジ+スチーム+ヒーター加熱

1 給水タンクの準備をする

給水タンクに**満水まで**水を入れます。(▶8ページ)

2 食品を入れる

保温できる分量は約1～4人分(約100～600g)まで

十分に加熱した食品(75℃以上)を調理後すみやかに入れます。
※30分以上保温するときは、乾燥を防ぐため、ふたまたはラップをしてください。

3 保温【スチーム】を押す



- 180分間(3時間)までの保温になります。
- 保温時間や温度の設定、
  保温終了後の時間の追加はできません。

4 あたため スタートを押す



- 「水確認」の表示が消えます。
- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 取り出し忘れ防止のため、30分おきにブザーが鳴ります。

5 取り出す

- 容器が熱くなっていますので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。
  (取り出すとき、庫内上部が熱くなっているため、触れないよう気を付けてください)

①途中で保温する食品を追加するとき
ドアを開けて食品を入れ、 あたため・スタート ボタンを押してください。

②180分以内に食品を取り出すとき
取消 ボタンを押してから取り出してください。

③180分経過後
ピッピッ…と5回鳴ります。
取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

※最大15分後に自動的に電源が切れます。

お知らせ

保温終了後しばらくは庫内が熱く、赤外線センサーがうまく働かないため、
自動の「あたため」「スチームあたため」「のみもの」「解凍スチーム」、
自動メニュー「1 ゆで野菜(葉果菜)」「2 ゆで野菜(根菜)」「3 中華まん(あたため)」は使えません。
「U50」を表示します。(「U50」 ▶109ページ)
レンジ で出力と時間を合わせて加熱してください。(設定時間 ▶103ページ)

自動調理

「解凍スチーム」で肉や魚を解凍

付属品　なし　　レンジ+スチーム加熱

解凍スチーム ボタンを使い分けましょう

全解凍	半解凍
ほぐしやすい固さに解凍し、すぐに加熱調理する場合に適しています。 ・形状・開始温度によっては部分的に煮えることがあります。	**少し固めで、包丁でサクサクと切れる固さに仕上げます。** ・さしみ、肉の細切り、いかに切り目を入れる場合などに適しています。 ・冷凍したものを必要な分だけ切り分けて使いたい場合は、仕上がりの<弱>を使って、包丁で力を入れて切れる程度に解凍できます。(300g以上) すでに<弱>で解凍したものをさらに解凍する場合は、全解凍の<弱>で解凍してください。

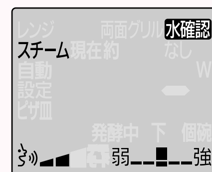


1 給水タンクの準備をする

給水タンクに**満水まで**水を入れます。(▶8ページ)

2 解凍【スチーム】で全解凍か半解凍を選ぶ

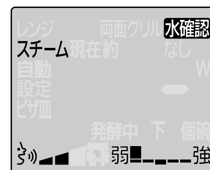
全解凍は1度押す　　**半解凍**は2度押す



お好みの仕上がりを選ぶには

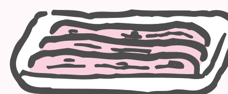
▼ 温度/仕上がり ▲ を押して仕上がりを選ぶ

- 強弱5段階の設定ができます。
- スタート後にも 温度/仕上がり ボタンのランプが点灯中(約14秒間)に設定できます。



<弱>

3 ラップをはずした食品を入れ、あたため スタート を押す


発泡スチロールのトレーのまま入れる

- 食品は庫内中央に。
- 分量は、約100〜500gまで。
- 家庭用冷凍庫から出したものをすぐに解凍してください。
- 水確認 の表示が消えます。
- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 途中で残り時間を表示します。



ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅。（6分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

まだ解凍できていないときは

加熱終了後、自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中（6分間）に、追加時間（最大10分まで）を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
ランプが消えたときは、レンジ 100Wで様子を見ながら解凍してください。

解凍スチーム ボタンで解凍できない食品は

冷凍野菜は レンジ 600Wで時間を合わせて解凍する。（▶103ページ）

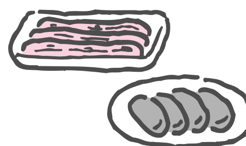
上手に解凍するには

- 給水タンクの水がない場合には、固めの仕上がりになります。
  様子を見ながら追加加熱してください。
- 発泡スチロールのトレーがないときは耐熱性の平皿に食品をのせてください。
- 食品の変色や煮えを防ぐため、身の細い部分は、アルミホイルを巻いてください。
- **温度のあがった食品は、レンジ 100Wで解凍してください。自動では上手に解凍できません。**
  （例）・冷凍庫から出して長い間放置した食品
  　　　・冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品
- 分量が100g未満の食品は、自動では上手に解凍できません。
  レンジ 100Wで様子を見ながら解凍してください。（▶103ページ）
- ふきんなどで庫内やドアの水滴を十分ふき取ってください。また、オーブンやグリルの調理後、レンジの連続使用後などは、庫内を十分に冷ましてください。
  (赤外線センサーをうまく働かせるため)

上手に冷凍するには

材料は、新鮮なものを、薄く平たく整える

1回分ずつ（約300gまで）に分け、3cm以内に厚みをそろえる。



ラップでしっかり密封する

・一尾魚はウロコや内臓を取り、塩水にくぐらせてから1尾ずつ保存する。
・えびは重ならないよう並べる。



自動メニュー

自動メニュー/時間 ダイヤルで自動メニュー番号を合わせて、以下のメニューが作れます。
メニューごとに付属品が違います。ご確認のうえお使いください。



付属品

なし	1　ゆで野菜 (葉果菜)　P41～42 2　ゆで野菜 (根　菜)　P42 3　中華まん(あたため) 1～4個　P54 12　季節の野菜サラダ　P72 13　煮こみ料理　P74
グリル皿	4　茶わん蒸し　1～4わん　P66 5　グラタン　P56 6　焼魚(切身)　P58 7　フライあたため　P55 8　焼き豚　P62 9　焼魚(切身・減塩)　P59 10　海鮮蒸し　P68 11　手づくり豆腐　1～4わん　P71
角皿	14　スポンジケーキ　P80 15　シュー　P90

1 自動メニュー「3～12」は、給水タンクの準備をする

給水タンクに**満水まで**水を入れます。(▶8ページ)

2 自動メニュー/時間（お手入れ）を回して メニュー番号を合わせる



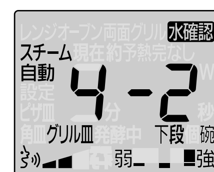
4 茶わん蒸し2わんの場合

- 「3 中華まん(あたため)」は個数（1～4個）も合わせます。
- 「4 茶わん蒸し」、「11 手づくり豆腐」はわん数（1～4わん）も合わせます。

お好みの仕上がりを選ぶには

▼ 温度/仕上がり ▲ を押して仕上がりを選ぶ

- 強弱の設定が、3段階のメニューと5段階のメニューがあります。
- スタート後にも 温度/仕上がり ボタンのランプが点灯中（約14秒間）に設定できます。



<強>

3 食品を入れ、あたため スタート を押す

- 自動メニュー「3～12」は、水確認 の表示が消えます。
- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅。（6分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

お願い

スチーム調理終了後、庫内底面にお湯がたまります。冷めてからふきんなどでふき取ってください。
また、クリーントレーにたまった水も毎回捨ててください。

自動調理

次ページへつづく

自動メニュー14～15

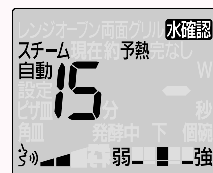
予熱あり

予熱するとき、角皿や食品を入れないでください。

1 給水タンクの準備をする

給水タンクに**満水まで**水を入れます。(▶8ページ)

2  を回してメニュー番号を合わせる



15 シューの場合

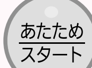
お好みの仕上がりを選ぶには

▼ 温度/仕上がり ▲ を押して仕上がりを選ぶ

- 強弱3段階の設定ができます。
- 予熱中や予熱完了後、スタート後にも(約14秒間)、 温度/仕上がり ボタンのランプが点灯中に強弱の設定ができます。



＜弱＞

3  を押し、予熱する

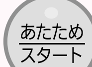
- 水確認 の表示が消えます。
- 庫内灯が点灯し、予熱が始まります。

ピッピッ…と5回鳴ったら 予熱完了

予熱をスタートしてから約48分間予熱を保持します。



4 食品を入れる

5  を押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅。（6分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

自動メニュー「1～15」で加熱時間を追加したいときは

加熱終了後、 自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中（6分間）に、追加時間（最大10分まで）を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
ランプが消えたときは、各メニューページの「手動のときは」を参照してください。
オーブン調理は予熱なしで加熱します。

野菜を上手にゆでるには　レンジ加熱

2つのメニューを使い分けましょう

誤った使いかたをすると、赤外線センサーがうまく働かないため発煙・発火する恐れがあります
下記の項目に従って正しくお使いください

- 葉菜 ･･････････････ラップに包んで耐熱性の平皿にのせて加熱する。
- 果花菜・根菜　　耐熱性の平皿にのせ、皿ごとラップをして加熱する。
- 陶器・ガラス・プラスチック製のふたは使えません。
- 分量が100g未満の場合は レンジ 600Wで様子を見ながら加熱してください。

野菜をゆでるときのコツ

- アクの強い野菜は加熱前、加熱後に水にさらしてアク抜きしてください。
- 洗ったときの水分を残して加熱しましょう。乾燥や脱水を防ぎ、しっとりと仕上がります。ただし、容器に水をはりその中に入れて加熱しないでください。
- 野菜の状態（季節や野菜の保存状態）により、仕上がりが異なります。温度/仕上がり ボタンで調節してください。
- 取り出すときは皿が熱くなっているので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

自動調理

1 ゆで野菜（葉果菜）

葉菜

- **分量は、100～500gまで**
  (ほうれん草・小松菜・青梗菜(チンゲンサイ)は300gまで)

ほうれん草・小松菜など

葉と茎を交互に重ね、太い茎には十文字に包丁を入れる。
加熱後、流水にさらしアクをとる。

キャベツ

キャベツは固い芯を取り、大きさをそろえて切る。

グリーンアスパラガス

穂先と根元を交互に重ねる。
加熱後、手早く冷水に取る。

直接ラップに包んで耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く

- ラップの重なり合う部分を下にして加熱する。
- ラップは何重にも重ねて包まない。


ほうれん草


グリーンアスパラガス

自動メニュー❶

次ページへつづく

1 ゆで野菜（葉果菜）

果花菜

・分量は、100～500gまで

かぼちゃ
やや厚めに大きさをそろえて切る。

なす
大きさをそろえて切り、塩水につけてアク抜きする。

ブロッコリー・カリフラワーなど
小房に分け、塩水につけてアク抜きする。

さやいんげん
すじを取る。

耐熱性の平皿にのせ、
ラップでおおい庫内中央に置く

ラップは何重にも重ねておおわない。


ブロッコリー

2 ゆで野菜（根菜）

・分量は、100g～1kgまで（にんじん・大根は500gまで）

にんじん
輪切りか、いちょう切りにして水にくぐらせる。
厚切り、角切りのにんじんは レンジ 600Wで時間を合わせて加熱する。(▶103ページ)

じゃがいも・さつまいも・さといもなど
加熱ムラを解消するため、加熱後約5分蒸らす。
2個以上の場合は、上下に重ねないように皿にのせる。
(切って使うとき) 皮をむき大きさをそろえて切る。

大根
2～3cmの厚さの輪切りにする。
2個以上の場合は、上下に重ねないように皿にのせる。

耐熱性の平皿にのせ、
ラップでおおい庫内中央に置く

ラップは何重にも重ねておおわない。


じゃがいも

加熱時間を追加したいときは

加熱終了後、 自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中 (6分間) に追加時間 (最大10分まで) を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
ランプが消えたときは、 レンジ 600Wで様子を見ながら加熱してください。

⚠注意

■自動メニューの「ゆで野菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない



容器に入れふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに食品が発煙・発火する恐れがあります。

レンジ

付属品　なし



700W〜100W　レンジ加熱

例）「300W」10分で調理するとき

1 食品を入れる

2 レンジ 出力切換 を2度押す



600W：1度押す　　150W：3度押す
300W：2度押す　　100W：4度押す

600W、300W、150W、100W、300Wスチームの順に出力を表示します。（300Wスチーム　▶44ページ）

- 600Wで加熱するときは、3の操作へ。

3 自動メニュー/時間（お手入れ） を回して時間を合わせる

- 合わせることができる時間
  600、300W（最大30分）

10秒単位	30秒単位	1分単位
0	5分	10分　30分



150、100W（最大300分）

30秒単位	1分単位	5分単位	10分単位
0	10分	30分	120分　300分

- 時間を合わせると出力の変更はできません。
  変更したいときは、取消 ボタンを押して、最初から操作し直してください。

4 あたため スタート を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅。（6分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

次ページへつづく

300Wスチーム

レンジ+スチーム+ヒーター加熱

付属品　なし

例）「300Wスチーム」10分で調理するとき

1 給水タンクの準備をする

給水タンクに**満水まで**水を入れます。(▶8ページ)

2 ラップをせずに食品を入れ、レンジ 出力切換 を5度押す



3 自動メニュー/時間（お手入れ） を回して時間を合わせる



合わせることができる時間（最大15分）

10秒単位	30秒単位	1分単位
0〜5分	5分〜10分	10分〜15分

4 あたため スタート を押す

- 水確認 の表示が消えます。
- 庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅。（6分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

加熱時間を追加したいときは

加熱終了後、自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中（6分間）に、追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
ランプが消えたときは、最初から操作し直してください。(「300Wスチーム」はタンクの水量を確認する)

連動調理(出力を組み合わせる)

レンジ加熱　レンジ+スチーム+ヒーター加熱

レンジ 600Wでひと煮たちさせ、150Wまたは100Wで煮こみます。
かぼちゃの煮ものや五目豆などに。
また、300Wと150Wの連動で卵とじもできます。

例)「600W　10分」➡「150W　60分」のとき

1 レンジ 出力切換 1度押す 600W ➡ 自動メニュー/時間(お手入れ) **を回して10分に合わせる**

※1の操作では、600～100Wの設定が可能です。
時間を合わせる音声が流れますが、2の操作へ。

2 レンジ 出力切換 2度押す 300W ➡ 自動メニュー/時間(お手入れ) **を回して60分に合わせる**

※2の操作では、300～100W、300Wスチームの設定が可能です。

3 あたため スタート **を押す**

600Wが終わると自動的に150Wに切り替わり、150Wの残り時間を表示します。

レンジ出力の使い分け

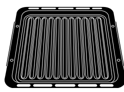
出力	適する調理
600W	食品のあたためや野菜をゆでるとき 市販の冷凍食品のあたために
300W	魚類の調理、卵料理など
150W	炊飯などの追加加熱に
100W	解凍を手動でするときに
300Wスチーム	蒸しものなど、レンジとスチームを使って ラップなしで調理するとき

加熱時間を追加したいときは

加熱終了後、自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中(6分間)に追加時間を合わせて
あたため・スタート ボタンを押します。ランプが消えたときは、最初から操作し直してください。

スチーム

付属品


グリル皿



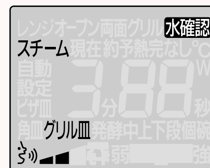
レンジ+スチーム+ヒーター加熱

例）「スチーム」10分で調理するとき

1 給水タンクの準備をする

給水タンクに**満水まで**水を入れます。(▶8ページ)

2 スチーム を押す



3 自動メニュー/時間（お手入れ） を回して時間を合わせる

合わせることができる時間
(最大30分)

10秒単位	30秒単位	1分単位
0 〜 5分	5分 〜 10分	10分 〜 30分



4 食品をラップなしでグリル皿にのせ、庫内へ入れる

5 あたため スタート を押す

- 水確認 の表示が消えます。
- 庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。
- スチームが発生するのは、スタートして約4分後からです。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅。(6分後、自動的に消灯)
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

加熱時間を追加したいときは

加熱終了後、自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中(6分間)に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。ランプが消えたときは、最初から操作し直してください。
追加加熱するときは給水タンクの水の量を確認してください。

両面グリル

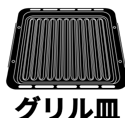
両面グリルは

食品の表面は上ヒーターで、底面はグリル皿裏面の電波吸収体を使ってレンジで効率よく、
裏返す手間なく、こんがりと焼き上げます。
料理本の目安タイムを参考にして、加熱時間を設定してください。長くしすぎると、
底面が焦げすぎる場合があります。片面焼きのときには、「上面グリル」を使います。(▶48ページ)

食品は

重ならないように、中央に寄せて並べます。グリル皿から浮いた部分には、底に焦げ色がつきません。

付属品

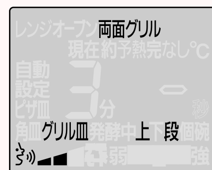

グリル皿



レンジ+ヒーター加熱

例)「両面グリル」で20分調理するとき

1 両面グリル **を押す**



2 自動メニュー/時間(お手入れ)



を回して時間を合わせる

合わせることができる時間
(最大30分)

10秒単位	30秒単位	1分単位

0　5分　10分　30分



3 **グリル皿に食品をのせ、上段に入れる**

4 

を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。
※スタート後、スチームプラスが使えます。
(使いかた ▶52ページ)

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅。(6分後、自動的に消灯)
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。
- 終了後すぐに電源プラグを抜かないでください。
  電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

手動調理

加熱時間を追加したいときは

加熱終了後、 自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中（6分間）に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。ランプが消えたときは、 両面グリル ボタンを2秒以上押して「グリル」を表示させ、追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。

お願い

両面グリルでは

- ヒーターと電波を使って加熱しています。アルミホイルや金串、付属の角皿など金属製のものを使わないでください。火花が飛び、故障の原因になります。
- グリル皿は、調理後高温になります。**取り出すときは必ず付属のミトンを使い、ミトンの白い布がグリル皿に当たるように持ちます。やけどにご注意ください。**
  また、テーブルなどに置くときは**必ず鍋敷きなどの上に置いてください。**プラスチックやテーブルクロスなどは溶けたり、変色・変形する恐れがあります。
- グリル使用後は、熱に弱い容器を庫内に置かないでください。
  （発泡スチロール製のトレーやラップ、プラスチック容器は、溶けたり変形する恐れがあるため、耐熱容器をお使いください）

上面グリル

ヒーター加熱

例）「上面グリル」10分で調理するとき

1 両面グリル を2秒押し続ける

ピッと1回鳴り、「グリル」を表示します。



2 を回して時間を合わせる



合わせることができる時間
（最大30分）

10秒単位	30秒単位	1分単位
0 ～ 5分	5分 ～ 10分	10分 ～ 30分



3 角皿に食品をのせ、庫内へ入れる

両面グリルの追加加熱のときはグリル皿も使えます。

4 を押す



庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。
※スタート後、スチームプラスが使えます。
（使いかた ▶52ページ）

ピッピッ…と5回鳴ったら
できあがり

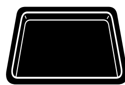
- 庫内灯が消灯。
- 自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅。（6分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。
- 終了後すぐに電源プラグを抜かないでください。
  電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

加熱時間を追加したいときは

加熱終了後、 自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中（6分間）に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。ランプが消えたときは、「上面グリル」で加熱します。

オーブン／発酵

付属品



角皿



オーブン 予熱なし　ヒーター加熱

例）予熱なし190℃で20分調理するとき

1 オーブン/発酵 **を押す**



2 ▼ 温度/仕上がり ▲ **を押して温度を合わせる**



- オーブンは、100～250℃の設定が可能です。
- 35・40℃は発酵の温度です。(▶51ページ)

3 自動メニュー/時間(お手入れ) **を回して時間を合わせる**

- ③の操作後、時間を合わせると予熱なし設定になります。
- 合わせることができる時間
  (最大120分)

30秒単位	1分単位	5分単位
0　10分	30分	120分



4 **角皿に食品をのせ、庫内へ入れる**

5  **を押す**

- 庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。
- スタート後 **オーブン/発酵** ボタンを押すと、庫内が100℃以上であれば設定温度を表示します。(約3秒間)
  途中、 **温度/仕上がり** ボタンで設定温度を変更できます。

※スタート後、スチームプラスが使えます。(使いかた ▶52ページ)

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- **自動メニュー/時間** ダイヤルのランプが点滅。(6分後、自動的に消灯)
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。
- 終了後すぐに電源プラグを抜かないでください。
  電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

次ページへつづく

予熱するとき、角皿や食品を入れないでください。焼き上がりが悪くなります。
(ただしトーストを焼く場合のみ、角皿を下段に入れます。▶95ページ)

例）予熱あり190℃で20分調理するとき

1 オーブン/発酵 を押す



2 ▼ 温度/仕上がり ▲ を押して温度を合わせる

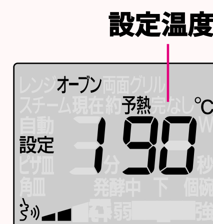
- 100～250℃の設定が可能です。
- 発酵(35・40℃)に設定された場合は予熱なし設定になります。
- ここで時間を合わせると、予熱なし設定になります。



3 あたため スタート を押す

- 予熱時間の目安
  150℃：約8分、200℃：約12分、250℃：約18分
- スタート後 オーブン/発酵 ボタンを押すと、庫内が100℃以上であれば現在温度が表示されます。(約3秒間)

設定温度



ピッピッ…と5回鳴ったら 予熱完了

予熱をスタートしてから約48分間予熱を保持します。



4 角皿に食品をのせ、庫内へ入れる

5 自動メニュー/時間（お手入れ） を回して時間を合わせる

合わせることができる時間
(最大120分)

30秒単位	1分単位	5分単位
0～10分	10分～30分	30分～120分



6 あたため スタート を押す

- 庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。
- スタート後、設定温度の確認と変更ができます。(▶49ページ ⑤ 参照)

※スタート後、スチームプラスが使えます。(使いかた ▶52ページ)

ピッピッ…と5回鳴ったら できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅。(6分後、自動的に消灯)
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。
- 終了後すぐに電源プラグを抜かないでください。
  電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

スチームの効果で…

霧吹きもラップもなしで発酵できます。

例）発酵を40℃で30分するとき

1 給水タンクの準備をする

給水タンクに**満水まで**水を入れます。(▶8ページ)

2 オーブン/発酵 を押す



3 ▼ 温度/仕上がり ▲ を押して温度を合わせる

- 35・40℃が発酵の温度です。
- 発酵は、途中で温度変更できません。



4 自動メニュー/時間（お手入れ） を回して時間を合わせる

合わせることができる時間
(最大120分)

30秒単位	1分単位	5分単位
0 〜 10分	10分 〜 30分	30分 〜 120分



5 角皿に食品をのせ、庫内へ入れる

6 あたため/スタート を押す

- 水確認 の表示が消えます。
- 残り時間を表示します。
- 発酵温度を保持するために庫内灯は消しています。
- スタート後、設定温度の確認ができます。(▶49ページ 5 参照)
- スチームプラス(▶52ページ)は使えません。

ピッピッ…と5回鳴ったら
できあがり

- 自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅。(6分後、自動的に消灯)
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに3回鳴ります。

お願い

- **発酵時の設定温度と室温が近い場合、スチームの発生が少なくなることがあります。様子を見ながら霧吹きをしてください。**
- オーブン/発酵 ボタン使用後など庫内が熱くなっているときは、熱に弱い容器を庫内に置かないでください。(発泡スチロール製のトレーやラップ、プラスチック容器は、溶けたり変形する恐れがあるため、耐熱性の容器をお使いください)

次ページへつづく

お知らせ

発酵について

- 庫内に入れる食品や器具によって、発酵中の庫内温度が変わってきます。
  食品の様子を見ながら発酵の温度、時間を調節してください。
- 夏場など室温が高い場合、庫内温度が設定より高めになることがありますので、食品の様子を見ながら発酵の温度、時間を調節してください。また、設定温度35℃ではスチームの量を少なくしています。
  必要に応じて霧吹きをしてください。
  冬場など室温が低い場合、生地の温度をはかりながら十分にふくらむまで時間を長めに設定してください。

加熱時間を追加したいときは（オーブン予熱あり、なし・発酵）

加熱終了後、[自動メニュー/時間]ダイヤルのランプが点滅中（2分間）に追加時間を合わせて[あたため・スタート]ボタンを押します。ランプが消えたときは、オーブン予熱なし（または発酵）で、最初から操作し直してください。

途中で温度を変更したいときは（オーブン予熱あり、なし）

加熱中に[温度/仕上がり]ボタンを押して調節します。
発酵は、加熱中に設定温度を変更することはできません。

スチームプラス

スチームプラスとは

手動のオーブン調理やグリル調理中にスチームを入れることができる機能です。
スチームを効果的に入れることでふくらみをよくしたり、火の通りをよくします。
発酵(35・40℃)では使えません。

使いかたのコツ

■オーブン調理

- スチームプラスを入れて焼き上げるときは、温度を10℃くらい高めに設定します。
  焼き上がりの時間は若干早めになりますので、様子を見ながら焼いてください。
- 最大設定時間は30分間です。
- スポンジケーキなどは、表面に薄く焼き色がついてから約10〜15分間くらいを目安に入れるとよいでしょう。
- シューなどは、生地を入れ加熱を始めた直後から20分間を目安に入れるとよいでしょう。
  ふくらみがよくなります。

■両面グリル調理

- 最大設定時間は3分間です。
- 焼き上げ時間の約2/3経過時に、約1分間を目安に入れるとよいでしょう。

例）「オーブン」170℃で30分調理中、15分経過時点でスチームを10分入れるとき

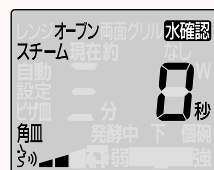
調理前に、給水タンクに満水まで水を入れて準備をしておく（▶8ページ）

1 残り時間を確認する

スチームを入れるタイミングは ▶52ページ



2 スチーム を押す

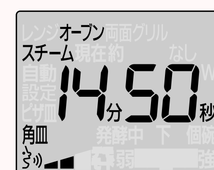


3 5秒以内に 自動メニュー/時間（お手入れ） を回して時間を合わせる（1分単位）



- 合わせることができる時間　オーブン調理時：最大30分
  　　　　　　　　　　　　　グリル調理時：　最大3分
- もとの調理の残り時間以上には設定できません。
- スチームプラスの時間はもとの調理設定時間に含まれます。

4 3秒経過後、スチームプラスが始まる



- スチームプラス中は、表示部に「スチーム」と表示します。
- 水確認 の表示が消えます。
- 時間を変更したいときは、スチーム ボタンを押して
  スチームプラスをいったん停止させ、2 から操作し直してください。
- 時間設定後、もとの調理画面に戻ります。
  （スチームプラスの設定時間は表示されません）

5 10分経過後、スチームプラスが終了

「スチーム」の表示が消えます。



お知らせ

- **スチームプラス中、取消 ボタンを押すとすべての調理がOFFになります。**
  スチームプラスを停止させたいときは スチーム ボタンを押してください。
- **スチームプラス中、オーブンの設定温度は変更できません。**
- **途中で水がなくなった場合は、給水タンクを抜いて水を入れ直してください。**



レンジ+スチーム+ヒーター加熱

中華まん（あたため）

使用ボタン	自動メニュー 「3　中華まん(あたため)」
付属品と加熱時間の目安	なし 冷蔵4個 約7分30秒 冷凍4個 約12分

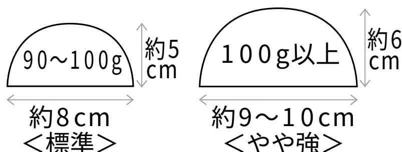
材料

市販の中華まん　…………1～4個

※手作りの中華まん、しゅうまい、ぎょうざは、「3　中華まん（あたため）」では調理できません。

コツ

- 中華まんは大きさによって「仕上がり」で調節します。下記を参考にしてください。



- あんまん(1個約90g)は、仕上がり<弱>で加熱してください。

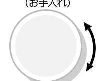
1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 耐熱皿に並べる

耐熱性の平皿に中華まんをくっつかないように並べる。

3 蒸す（4個の場合）

ふたなしで庫内中央に置く。



「3 中華まん(あたため)」

自動メニュー/時間 ダイヤルを回して表示を「3　4個」にあわせる。



●一度に1～4個までできます

自動メニュー/時間 ダイヤルを回して、個数を合わせる。

●手動のときは

冷蔵： レンジ 300Wスチームで
- 1個 約2分～2分30秒
- 2個 約3分～3分30秒
- 3個 約4～5分
- 4個 約6～7分

冷凍： レンジ 300Wスチームで
- 1個 約3～4分
- 2個 約5分30秒～6分30秒
- 3個 約8～9分
- 4個 約11～12分

追加加熱するときは

自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
タンクの水を確認し、様子を見ながら加熱してください。



フライあたため

使用ボタン	自動メニュー「7　フライあたため」
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 上段 約9分

レンジ+スチーム+ヒーター加熱

揚げ調理済みのフライ、天ぷらなど(室温・冷蔵)をカリッと揚げたてのようにあたためます。
※冷凍のフライはあたためることができません。

食品の分量と仕上がり調節の目安

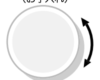
食品	弱(約8分30秒)	標準(約9分)	強(約12分)
揚げ調理済みフライ(約100～500gまで)		約100～300g	約300～500g
天ぷら(約100～300gまで)	かきあげなどの焦げやすいもの(約100～300g)	約100～300g	

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 グリル皿に並べる

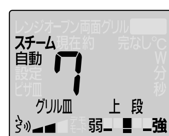
食品をグリル皿に重ならないように並べ、上段に入れる。

3 あたためる





「7 フライあたため」



追加加熱するときは
自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。様子を見ながら加熱してください。

お願い

容器・包装(ラップ)は、必ず取りはずして

- 食品はグリル皿に直接のせるか、オーブンシートを敷いてのせてください。
- ヒーターを使用しているため耐熱性のない容器や包装は発煙・発火の恐れがあり、使用できません。
- アルミホイルなど金属は電波により、火花が飛ぶ恐れがあるため使用しないでください。

コツ

- ほぼ厚みをそろえて重さを合わせれば、複数の種類を組み合わせて加熱することもできます。
- 天ぷらなど、底面がベタつくときは、加熱後、キッチンペーパーなどで油分をお取りください。
- 天ぷらは300g以上のあたためはうまくできません。
- 100g以下のあたためはできません。



レンジ+スチーム+ヒーター加熱

マカロニグラタン

使用ボタン	自動メニュー「5　グラタン」
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 上段 約20分

材料（4人分）

マカロニ ……………………80g
えび ………………8尾(100g)
(尾・背わたを取り除き半分に切る)
サラダ油 ……………………少々
塩、こしょう ……………各少々
ホワイトソース（▶102ページ）
……………………………3カップ
ナチュラルチーズ（クッキング用）
……………………………80g

Ⓐ
- 鶏もも肉(1cmの角切り) ………………1/2枚(100g)
- マッシュルーム（缶詰／薄切り） …………40g
- たまねぎ（薄切り） …中1/2個
- 白ワイン ……………大さじ2
- バター ………………大さじ1
- 塩、こしょう …………各少々

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 下ごしらえをする

深めの耐熱容器にⒶを入れ、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ出力切換 600W　1度押す → あたためスタート　約6～7分



●マカロニをゆでてざるにあげ、水けをきってサラダ油と塩、こしょうをふっておきましょう。

3 具をあえる

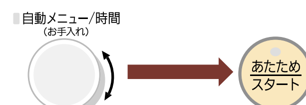
ホワイトソースを作り、マカロニと❷をホワイトソースの1/2量であえる。
4等分して皿に入れ、えびをのせてから残りのソースとチーズを上にかける。



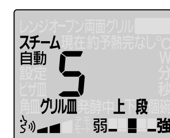
●ホワイトソースをかける前にえびの他にホタテなどをのせてもおいしくできます。

4 焼く

グリル皿にのせ上段に入れる。



「5 グラタン」



●**手動のときは**
両面グリル で約19～23分

追加加熱するときは
自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
様子を見ながら加熱してください。

冷凍グラタン(オーブン用)**は「5 グラタン」では調理できません。**



2皿（1皿200g）の場合
1 角皿にのせて上段に入れる。
2 「オーブン」230℃、予熱なしで**約23～28分**焼く。

じゃがいものグラタン

使用ボタン	自動メニュー「5　グラタン」
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 上段 約20分

材料（4人分）

具
- じゃがいも …………大2個(400g)
- Ⓐ 塩、こしょう …………各少々
- Ⓐ バター …………………大さじ1
- たまねぎ（薄切り）…………………中1/2個(100g)
- バター ……………………大さじ2/3
- ベーコン（1cm幅に切る） ……3枚

ソース
- ホワイトソース（▶102ページ）……………………………3カップ
- ナチュラルチーズ（クッキング用）………………………………100g

●ベーコンの代わりに、かに(缶詰)やえびを使ってもよいでしょう。

レンジ+スチーム+ヒーター加熱



1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 じゃがいもをゆでる

じゃがいもを耐熱性の平皿にのせ、ラップでおおい庫内中央に置く。



「2 ゆで野菜（根菜）」

●手動のときは
レンジ 600Wで
約8～10分

じゃがいもの皮をむいていちょう切りにし、Ⓐを混ぜる。

3 たまねぎを加熱する

たまねぎを耐熱容器に入れバターをのせ、ふたなしで加熱する。

レンジ 出力切換 1度押す 600W → 約2分

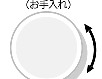


4 具をあえる

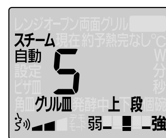
❷、❸とベーコンをホワイトソースの1/3量であえ、グラタン皿に入れ、残りのホワイトソースとチーズをかける。

5 焼く

グリル皿にのせ上段に入れる。



「5 グラタン」



アドバイス
- **具が冷めたときは、** レンジ 600Wであたためてから焼きましょう。
- 大皿に4人分の材料を入れても焼けます。

コーンとハムのドリア

使用ボタン	自動メニュー「5　グラタン」
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 上段 約20分

材料（4人分）

具
- Ⓐ 冷やごはん………………400g
- Ⓐ たまねぎ(みじん切り) …1/2個
- Ⓐ マッシュルーム …………30g（缶詰　薄切り）
- Ⓐ ハム(1cm角に切る)………3枚
- バター ………………………大さじ2
- Ⓑ トマトケチャップ……大さじ2 1/2
- Ⓑ 塩、こしょう …………各少々
- ナチュラルチーズ(クッキング用)……100g

ソース
- ホワイトソース(▶102ページ) …3カップ
- スイートコーン（粒状のもの）…100g

レンジ+スチーム+ヒーター加熱



1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 具をいためる

Ⓐをバターでいため、Ⓑで味つけする。

3 器に入れる

❷を4等分して皿に入れる。ホワイトソースにスイートコーンを加えて混ぜる。ソースをかけ、さらにチーズをのせる。

4 焼く

グリル皿にのせ、上段に入れる。



「5 グラタン」

焼魚(切身)

レンジ+スチーム+ヒーター加熱

塩さば

使用ボタン	自動メニュー「6 焼魚(切身)」
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 上段 約14分

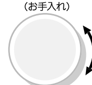
材料（2人分）
塩さば(1切れ100g) ……2切れ
添えもの
飾り切りきゅうり、しそ、はじかみしょうが …………適量



1 **給水タンクに満水まで水を入れる**

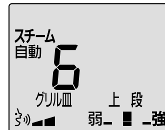
2 **焼く**

塩さばを皮を上にしてグリル皿に並べ、上段に入れる。





「6 焼魚(切身)」



●**手動のときは**
両面グリル で約13〜17分

追加加熱するときは
自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。様子を見ながら加熱してください。

アドバイス

脂肪ののり、塩加減で焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。脂肪の少ない魚は、焦げ色がつきにくくなります。

レンジ+スチーム+ヒーター加熱

ぶりの照り焼き

使用ボタン	自動メニュー「6 焼魚(切身)」<弱>
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 上段 約12〜13分

材料（2人分）
ぶり(1切れ約100g) ………2切れ
たれ
しょうゆ ……………………大さじ2
みりん ………………………大さじ1
酒 …………………………大さじ1/2
砂糖 ………………………小さじ1
飾り切り大根(添えもの) ……適量



1 **給水タンクに満水まで水を入れる**

2 **魚をたれにつける**

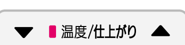
ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹串で穴をあけ、たれに約30分つけ込む。ときどき上下を返す。

3 **焼く**

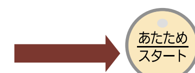
2をグリル皿に並べ、上段に入れる。



「6 焼魚(切身)」



<弱>



●**手動のときは**
両面グリル で約11〜15分

アドバイス

照りを濃くしたいときは、たれを少し煮詰め、焼き上がった魚にぬりましょう。

焼魚(切身・減塩)

スチームの力を使って食品中の塩分を引き出し、グリル皿に落とすことで減塩をしています。

レンジ+スチーム+ヒーター加熱

塩ざけ

使用ボタン	自動メニュー「9 焼魚(切身･減塩)」
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 上段 約24分

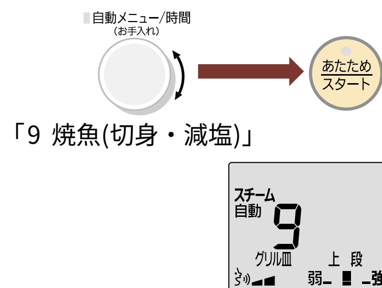
材料（2人分）
塩ざけ(1切れ80g) ………2切れ
添えもの
レモン、青しそ、大根おろしなど
…………………………………適量



1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 焼く

塩ざけをグリル皿に並べ、上段に入れる。



「9 焼魚(切身・減塩)」

「焼魚」について

自動の「焼魚」には2つのコースがあります

「「9 焼魚(切身・減塩)」は、
- 塩ざけ、塩さばなどの切り身魚の塩分を減らして焼きたいときに使います。
  食品によっては、引き出された塩分が表面に残り、食べたときに塩辛く感じることがあります。
- 「仕上がり」調節は、
  「6 焼魚（切身）」では、焼き色の調節に、「9 焼魚(切身・減塩)」では、<強>で減塩強め、<弱>で減塩弱めになります。焼き色は変わりません。
- 手動の両面グリルでは、減塩して焼くことができません。

塩さば

材料（2人分）
塩さば（1切れ100g） ………………………2切れ

塩さばをグリル皿に並べ、塩ざけと同じ要領で加熱する。

レンジ+ヒーター加熱

スペアリブ

使用ボタン	両面グリル
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 上段 約20〜25分

材料（4人分）
豚肉 スペアリブ ……………700g
(長さ約10cmのもの10本)
たれ
しょうゆ、赤ワイン、
ウスターソース …………各大さじ3
トマトケチャップ、サラダ油
……………………各大さじ1 1/2
にんにく（すりおろし） ………1片
練りからし ………………小さじ1弱
ナツメッグ、こしょう………各少々
添えもの
レモン、アスパラガスなど …適量
●たれは市販のスペアリブのたれに代えてもよいでしょう。

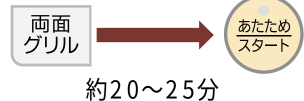


1 肉をたれにつけ込む

たれとスペアリブをビニール袋に入れ、約2時間つけ込む。

2 焼く

❶を袋から取り出してグリル皿に並べ、上段に入れる。



約20〜25分

レンジ+ヒーター加熱

鶏手羽元の香味焼き

使用ボタン	両面グリル
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 上段 約23〜27分

材料（4人分）
鶏手羽元 ………………………12本
たれ
しょうゆ …………………1/2カップ
ごま油 …………………………大さじ1
砂糖 ……………………………大さじ3
青ねぎ（みじん切り）……大さじ1
しょうが（みじん切り） …大さじ1
豆板醤（トウバンジャン）………………………小さじ2
添えもの
白髪ねぎ、チャービル、………適量
パプリカ(みじん切り)など



1 下ごしらえする

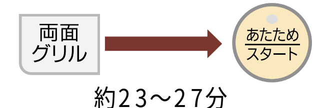
手羽元は味のしみ込みがよいようにフォークなどでつついておく。

2 たれにつけ込む

容器にたれを合わせ、❶を約1時間つけ込む。

3 焼く

❷をグリル皿に並べ、上段に入れる。

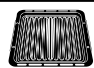


約23〜27分



レンジ+ヒーター加熱

鶏の照り焼き

使用ボタン	 両面グリル
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 上段 約18～22分

材料（2枚分）
鶏もも肉（1枚250g）………2枚
たれ
しょうゆ ……………………大さじ2
みりん、サラダ油 ……各大さじ1
添えもの
ししとう …………………………適量

1 鶏肉を下ごしらえする

肉の厚い部分に切り目を入れ、平らにする。皮を上にしてフォークでところどころに穴をあける。（皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため）



2 たれにつけ込む

たれと鶏肉をビニール袋に入れ、約30分つけ込む。
（長時間つけすぎると焦げるのでご注意ください）

3 焼く

❷を袋から取り出し、皮を上にしてグリル皿に並べ、上段に入れる。

両面グリル → あたため スタート
約18～22分

●骨つき鶏もも肉の焼きかた
▶104ページ

追加加熱するときは
自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。様子を見ながら加熱してください。



レンジ+スチーム+ヒーター加熱

焼き豚

使用ボタン	自動メニュー「8　焼き豚」
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 上段 約29分

材料

豚肩ロース肉(かたまり) …約400g

たれ

Ⓐ
- 砂糖 ……………………大さじ2
- 酒 …………………大さじ2 1/2
- しょうゆ ………………大さじ2
- ねぎ、しょうが …………適量
- 五香粉(ウーシャンフェン)（お好みで）………少々

添えもの

白髪ねぎ、香菜など ………各適量

ひとくちメモ

豚肉はビタミンB1の供給源。
ビタミンB1は疲労回復によいと言われています。
おいしい手作りの焼き豚にチャレンジしましょう。

1 豚肉を下ごしらえする

400gのかたまり肉を3～4cmの厚さになるように2等分する。
●厚すぎると、焦げすぎになります。

水1Lに、塩大さじ2強(分量外)を溶かして食塩水を作り、豚肉を約1時間つけておく。

2 たれを作る

Ⓐを砂糖が溶けるまで混ぜ合わせる。

3 肉をたれにつけ込む

❶の肉は水けをふき取り、たれとともにビニール袋に入れ、一晩以上冷蔵庫でつけ込む。



4 給水タンクに満水まで水を入れる

5 焼く

❸を袋から出してグリル皿に並べ、庫内上段に入れる。

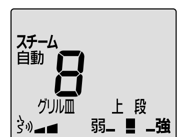


自動メニュー/時間 (お手入れ)



あたため スタート

「8 焼き豚」



●**手動のときは**
両面グリル で約30分

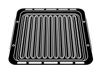
追加加熱するときは
自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
様子を見ながら加熱してください。



レンジ+ヒーター加熱

ハンバーグステーキ

使用ボタン	両面グリル
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 上段 約20～25分



材料（4人分）

Ⓐ 牛ひき肉……………………280g
　 豚ひき肉……………………120g
（牛肉：豚肉＝7：3）
パン粉 ……………………1/2カップ
牛乳 ……………………………大さじ4
塩 ……………………小さじ1/2強
こしょう、ナツメグ ………各少々
たまねぎ …………中1個(200g)
（みじん切り）
バター ……………………大さじ1
サラダ油 ………………………適量
添えもの
しめじ、にんじん、かぶ、 …適量
セロリなど(いためる)

コツ
牛肉と豚肉は、7：3の割合がおいしさのコツです。

1 下ごしらえをする

フライパンにバターを熱し、たまねぎを透きとおるまでいため、冷ましておく。

コツ
いためたたまねぎは、冷めてから肉と混ぜます。熱いと肉の脂が溶け出して、ふんわり焼けません。

2 **材料を混ぜる**

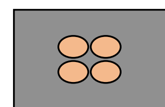
Ⓐを混ぜ合わせる。
パン粉を牛乳にひたしておく。
❶とパン粉、塩、こしょう、ナツメグを加え、ねばりが出るまでよく混ぜ、4等分する。

3 **形を整える**

手にサラダ油をぬり、両手でキャッチボールするように生地をたたいて空気を抜く。中央はくぼませず、2cmの厚さの小判形にまとめる。

4 **焼く**

グリル皿中央に寄せて並べ、上段に入れる。



両面グリル → あたためスタート
約20～25分



ヒーター加熱

ヘルシーフライ（とんかつ）

使用ボタン	オーブン/発酵　230℃
予熱	あり（約16分）
付属品と加熱時間の目安	角皿　上段　約15〜20分

材料（4人分）
豚ヒレ肉 …………12枚（400g）
（ひと口かつ用）
塩、こしょう ………………各少々
パン粉 …………………………50g
サラダ油 …………………大さじ2
薄力粉 …………………………適量
溶き卵 …………………………適量
添えもの
キャベツ、サラダ菜など ……適量

1 衣を作る

直径20cm程度の耐熱皿に
パン粉を広げサラダ油をかけ、
混ぜる。
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ出力切換 600W　1度押す → 約3〜4分　あたためスタート

途中で3〜4回取り出して混ぜ
濃いめに色づくまで加熱。



2 オーブンを予熱する

予熱時間約16分

オーブン/発酵 → 230℃ 予熱　あたためスタート

3 衣をつけ、焼く

肉に塩、こしょうをし、
薄力粉、溶き卵、❶の順に
衣をつけ角皿にのせる。
予熱完了後、上段に入れる。

予熱完了後 → 約15〜20分　あたためスタート

追加加熱するときは
自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
様子を見ながら加熱してください。

アドバイス
パン粉は皿の形状によりできが変わるため、様子を見ながら加熱してください。

豚肉のチーズロールフライ

豚薄切り肉に、にんじん・さやいんげん・プロセス
チーズなどを巻いて衣をつけ、とんかつと同じ要領
で焼きます。



ヒーター加熱

白身魚のホイル焼き

使用ボタン	オーブン/発酵	230℃
予熱	なし	
付属品と加熱時間の目安	角皿 下段	約24〜29分

材料（4人分）

白身魚（1切れ70〜80g）…4切れ

Ⓐ
- 塩 ……少々
- レモン汁 ……少々
- 白ワイン ……大さじ2

たまねぎ（薄切り）……中1/2個

大正えび ……4尾

生しいたけ ……中4枚

（適当な大きさに切る）

バター ……少々

アルミホイル（25cm角）……4枚



1 魚に下味をつける

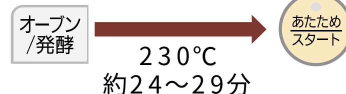
魚にⒶをかけ、しばらくおく。大正えびは、殻をむき背わたを取る。

2 ホイルに包む

アルミホイルにたまねぎを置き、魚、えび、しいたけ、バターをのせて包む。

3 焼く

❷を角皿にのせ、下段に入れる。



ヒーター加熱

鶏肉のみそ風味ホイル焼き

使用ボタン	オーブン/発酵	230℃
予熱	なし	
付属品と加熱時間の目安	角皿 下段	約24〜29分

材料（4人分）

鶏もも肉 ……2枚(400g)

Ⓐ
- 酒 ……大さじ1
- しょうゆ ……大さじ1
- おろししょうが ……大さじ1

えのき（根元を切る）……80g

しめじ（適当な大きさにほぐす）……100g

生しいたけ（石づきを取る）…4枚

たれ

合わせみそ、赤みそ ……各大さじ1 1/3(25g)

砂糖 ……大さじ1

みりん ……大さじ1/2

アルミホイル(25cm角)……4枚

添えもの

レモン、エンダイブ ……適量



1 鶏肉を下ごしらえする

鶏肉をひと口大のそぎ切りにし、Ⓐに約10分つけこむ。

2 ホイルに包む

アルミホイルに❶を4等分して置き、えのき、しめじ、生しいたけをのせ、たれをかけて包む。

3 焼く

❷を角皿にのせ、下段に入れる。



アドバイス

アルミホイルで包むとき、食品から出る蒸気が逃げないようにしっかり口を閉じるとしっとり仕上がります。

茶わん蒸し

使用ボタン	自動メニュー「4 茶わん蒸し」
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 下段 4わん 約23分

材料（4わん分）

卵液
- 卵 ……M寸3個
- だし汁……$2\frac{1}{2}$カップ
- 薄口しょうゆ ……小さじ$\frac{3}{4}$
- 塩 ……小さじ$\frac{3}{4}$
- みりん ……小さじ1

具
- 鶏ささみ ……40g
- 塩 ……少々
- 酒 ……大さじ$\frac{1}{2}$
- えび ……4尾
  （背わたを取り、尾を残して殻をむく）
- 干ししいたけ ……2枚
  （もどして半分に切り、下味をつける）
- かまぼこ ……4枚
- ぎんなん（缶詰）……12個

コツ
- **だし汁は塩加減に注意**
  インスタントのだしには塩味が含まれています。塩加減によって固まり具合が違うことがあるので注意が必要です。
- **卵：だし汁＝1：3〜4に**
  卵液が薄すぎると、固まりにくくなります。
- **室温状態で加熱する**
  卵液が室温（約25℃）と違うときには「仕上がり」調節を。
  液温が低いとき（約10℃）→<強>
  液温が高いとき（約40℃）→<弱>



1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 ささみに下味をつけ卵液を作る

ささみの筋を取り4つに切る。
塩と酒をかける。
卵液の材料を混ぜ合わせてこし器でこす。
●火の通りにくい具は、あらかじめ加熱しておきましょう。

3 器に入れて、必ず共ぶたをする

ささみとその他の具を器に入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ぶたをする。
●必ず、共ぶたを使うアルミホイル・ラップは使用しないでください。


共ぶた

4 蒸す（4わんの場合）

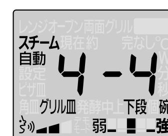
器をグリル皿にのせ、下段に入れる。
（容器の置きかた ▶下記参照）

自動メニュー/時間（お手入れ）



「4 茶わん蒸し」

自動メニュー/時間 ダイヤルを回して表示を「4　4碗」に合わせる。



加熱後、庫内から出し約5分蒸らす。

●**一度に1〜4わんまでできます**
自動メニュー/時間 ダイヤルを回して、わん数を合わせる。

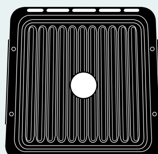
●**手動のときは**
スチーム で

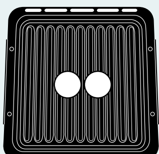
1わん	約15〜17分
2〜3わん	約20〜23分
4わん	約24〜27分

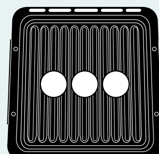
●**追加加熱するときは**
▶70ページ

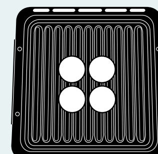
自動メニュー「4　茶わん蒸し」、「11　手づくり豆腐」の容器について
極端に大きな器や小さな器は避けてください。

容器の置きかた

1わんのとき


2わんのとき


3わんのとき


4わんのとき


中華風茶わん蒸し

使用ボタン	自動メニュー「4 茶わん蒸し」
付属品と加熱時間の目安	4わん 約23分 / グリル皿 下段

●1～4わんまでできます

材料（4わん分）

具

Ⓐ混ぜる
- 豚ひき肉 ……50g
- しょうが、薄口しょうゆ ……各小さじ1
- 酒 ……大さじ1

Ⓑ
- にんじん(せん切り)……40g
- 生しいたけ(せん切り) ……2枚
- にら(3cmの長さに切る) …20g
- ゆでたけのこ(せん切り)…50g

ごま油 ……大さじ1/2

あん
- 水……1/2カップ
- 中華スープの素 ……小さじ1/4
- 薄口しょうゆ ……小さじ1/2
- 片栗粉（同量の水で溶く）…小さじ1/2
- ごま油 ……小さじ1/2
- しょうが汁 ……少々

卵液 ……茶わん蒸し参照
（ただし、だし汁を中華スープに代える）



1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 卵液を作る

だし汁のかわりに中華スープ（市販の中華スープの素を湯で溶く）で卵液を作る。

3 具をいためる

ⒶとⒷをごま油でいため、あら熱を取る。

4 加熱する

❷と❸を器に入れ、共ぶたをする。器をグリル皿にのせ、下段に入れる。
（容器の置きかた ▶66ページ）

自動メニュー/時間（お手入れ） → あたため スタート

「4 茶わん蒸し」
自動メニュー/時間 ダイヤルを回して表示を「4　4碗」に合わせる。

5 あんを作る

なべに湯を沸かし、中華スープの素を加えて混ぜる。薄口しょうゆを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。火を止め、しょうが汁、ごま油を加えて混ぜ、蒸し上がった❹にかける。

ふかしいも

使用ボタン	スチーム
付属品と加熱時間の目安	約45分 / グリル皿 上段

材料
さつまいも ……4本
（1本200～250g　太さ3～4cm）

●太さによってできあがりが変わります。
●焼きいもは手動オーブンで。
（▶89ページ）



1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 蒸す

洗って皮付きのまま、グリル皿にいもを並べ、上段に入れる。



30分加熱後、再度、タンクに満水まで水を入れ、
自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中に約10～20分に合わせて
あたため・スタート ボタンを押します。



海鮮蒸し

魚やえび、いか、野菜を下ごしらえし、
お皿に盛りつけてスチームで蒸し上げる
簡単でヘルシーなごちそうレシピです。

使用ボタン	自動メニュー「10 海鮮蒸し」
付属品と加熱時間の目安	約25分 グリル皿 上段

レンジ+スチーム＋ヒーター加熱



コツ

海鮮蒸しは
1人分ずつ個別のお皿に等分に盛りつけても加熱できます。

たいの中華蒸し

材料（4人分）

たい切り身（1切れ80〜90g）
……………………………………4切れ
いか（一口大に切る）………50g
えび（殻付き）……………100g
酒 …………………………大さじ2
塩 ………………………………少々
しょうが（薄切り）…………1片
白ねぎ（斜め薄切り）………50g
生しいたけ（石づきをとる）
………………………4枚（50g）

アドバイス

お好みで中華風のたれをかけて蒸してもよいでしょう。

たれ（合わせておく）

薄口しょうゆ ……………大さじ1
酒 …………………………大さじ2
ごま油 …………………大さじ1/2
とうがらし（輪切り）………1本

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 下ごしらえをする

たい、いか、えびに酒と塩をかけてしばらくおく。

3 耐熱皿に材料を並べる

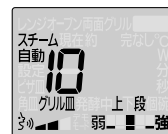
耐熱の平皿にねぎ、しょうがをのせ、その上に❷を並べる。まわりにしいたけをのせる。

4 加熱する

❸をグリル皿にのせて上段に入れる。



「10 海鮮蒸し」



●手動のときは
スチーム で約25〜30分

追加加熱するときは
自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
タンクの水を確認し、
様子を見ながら加熱してください。

ラビゴットソース

すべての材料を容器に入れ、よく混ぜる。



材料

たまねぎ（みじん切り） ……50g
ピーマン（みじん切り）………1個
トマト（皮と種をとってみじん切り）
……………………………………中1/2個
白ワインビネガー………大さじ3
白ワイン、オリーブ油 …各大さじ2
砂糖…………………………大さじ1

※ワインビネガーの種類によって味が変わります。量は適宜調整してください。

さけとあさりのハーブ蒸し

材料（4人分）
生ざけ切り身（1切れ80～90g）…………4切れ
ローズマリー …………適量
あさり（砂抜きする） ……100g
塩、こしょう …………各少々
赤、黄ピーマン（せん切り）…………合わせて20g
たまねぎ（せん切り） ………80g
グリーンアスパラ ………50g
(5～7cmに切る)
白ワイン ………大さじ2

アドバイス

できあがりにラビゴットソースをかけるとより一層おいしくいただけます。（▶68ページ）



1. **給水タンクに満水まで水を入れる**
2. **下ごしらえをする**
   生ざけに塩、こしょうをしておく。
3. **耐熱皿に材料を並べる**
   耐熱の平皿にたまねぎをのせ、その上に②を置く。まわりにアスパラ、あさりを並べてピーマンと白ワインをかける。
4. **加熱する**
   ③をグリル皿にのせて上段に入れる。

自動メニュー/時間(お手入れ)



「10 海鮮蒸し」

●**手動のときは**
スチーム で約25～30分

蒸し魚の野菜あんかけ

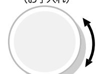
材料（4人分）
たい …………1尾(350～400g)
塩 …………少々
昆布 …………1枚(約10cm四方)
しょうが(薄切り) …………1片
白ねぎ(7cmのせん切り) …100g
酒 …………大さじ2

野菜あん
たまねぎ(せん切り) …………50g
ピーマン、にんじん(せん切り)…………各30g
しょうが(せん切り) …………1片
ごま油 …………大さじ2
酒 …………1/4カップ
砂糖 …………小さじ2
しょうゆ…………大さじ1 1/2
片栗粉(同量の水で溶く)…………小さじ1



1. **給水タンクに満水まで水を入れる**
2. **下ごしらえをする**
   たいは内蔵とウロコを除き、両面に斜めの切り目を3本ずつ入れる。
   塩をふってしばらくおく。
3. **耐熱皿に材料を並べる**
   耐熱の平皿に昆布を敷いて、その上に②をのせる。上からねぎとしょうがをのせて酒をかける。
4. **加熱する**
   ③をグリル皿にのせて上段に入れる。

自動メニュー/時間(お手入れ)



「10 海鮮蒸し」

5. **野菜あんをつくる**
   鍋にごま油を熱し、せん切りにした野菜としょうがを軽くいためる。
   酒、砂糖、しょうゆを加え、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. **あんをかける**
   蒸しあがった魚の上から⑤をかける。

●**手動のときは**
スチーム で約25～30分

レンジ+スチーム+ヒーター加熱

バンバンジー 棒々鶏

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と加熱時間の目安	なし 約11分30秒 ～14分30秒

材料（4人分）
鶏ささみ……………………100g
塩………………………………少々
酒…………………………大さじ1
もやし……………………100g
春雨……………………………30g
Ⓐ きゅうり（せん切り）…1/2本
　ハム（せん切り）…………2枚

Ⓑ 白いりごま（きざむ） 大さじ1
　酢…………………大さじ2 1/2
　しょうゆ………………大さじ2
　砂糖、ごま油、ねぎ（みじん切り）
　…………………各小さじ1 1/2
　練りがらし…………小さじ1/3



1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 鶏ささみを酒蒸しにする

鶏ささみは筋を取り、フォークで数か所に穴をあける。
耐熱容器に入れて塩と酒をかける。ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 5度押す → 約4～5分 → あたため スタート
300Wスチーム

3 もやし、春雨の下ごしらえをする

もやしはラップに包み、耐熱性の平皿にのせる。

自動メニュー/時間（お手入れ） → あたため スタート
「1 ゆで野菜（葉果菜）」

●手動のときは
レンジ 600Wで
約1分30秒

春雨は4cmくらいに切ったものを耐熱容器に入れ、
1カップの水につけふたをする。

レンジ 出力切換 1度押す → 約6～8分 → あたため スタート
600W

加熱後、そのまま少しおく。

4 材料をあえる

2、3とⒶを盛りつけ、
Ⓑをかける。

レンジ+スチーム+ヒーター加熱

あさりの酒蒸し

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と加熱時間の目安	なし 約7～9分

材料
あさり……………………300g
（塩水につけ砂出ししておく）

Ⓐ バター…………………大さじ1
　白ワイン………………大さじ2
　にんにく…………………少々
　あさつき…………………少々



1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 材料を混ぜ、加熱する

あさりとⒶを深めの耐熱皿に入れる。
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 5度押す → 約7～9分 → あたため スタート
300Wスチーム

追加加熱するときは
自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
タンクの水を確認し、
様子を見ながら加熱してください。

手づくり豆腐

使用ボタン	自動メニュー「11 手づくり豆腐」
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 下段 4わん 約20分

材料（4わん分）
豆乳液
豆乳／成分無調整
（豆腐が作れるもの） ……500ml
にがり
※市販されているにがりは種類によって使用する量が異なります。にがりに表示されている分量(豆乳とにがりの割合)に従ってください。

耐熱容器（直径約8cm） ……4個
茶わん蒸し容器やマグカップ、湯のみなど、陶器や耐熱ガラス容器がおすすめです。

器のままで食べる、やわらかくてなめらかな豆腐です。スプーンですくってお召し上がりください。



1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 豆乳ににがりを加える

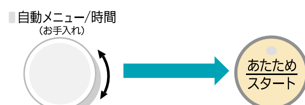
冷蔵庫で冷えた状態の豆乳ににがりを加えてゆっくりとかき混ぜる。

3 器に入れる

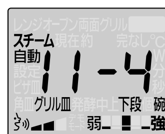
耐熱容器に②の豆乳液を均等に分け入れる。ふたはしない。

4 蒸す（4わんの場合）

器をグリル皿にのせ、下段に入れる。
（容器の置きかた ▶66ページ）



「11 手づくり豆腐」



自動メニュー/時間 ダイヤルを回して表示を「11 4碗」に合わせる。

●一度に1～4わんまでできます
自動メニュー/時間 ダイヤルを回して、わん数を合わせる。

●手動のときは
「スチーム」で

1わん	約14～16分
2わん	約20～23分
3わん	約22～25分
4わん	約24～27分

お願い
にがりの種類によってできあがりが変わることがあります。
にがりは入れ過ぎないでください。入れ過ぎると固まらなかったり、分離したりすることがあります。

アドバイス

- 当社製ジューサーミキサー(MJ-M3)で作った豆乳もお使いいただけます。
- 冷やしてもおいしくいただけます。ねぎ、ゆず、しょうが、しそなどお好きな薬味を盛りつけたり、あんかけにしてもよいでしょう。しょうゆやめんつゆをかけてもおいしくいただけます。

手づくり豆腐アレンジ（4わん分）

手づくり豆腐と同分量の豆乳液を使い、同様に加熱します。

梅豆腐（梅だれ）	梅干し2～3個の種を除き、包丁で細かくなるまでたたく。みりん小さじ1としょうゆ少量を入れてよく混ぜる。たれをできあがった豆腐にかけ、青じそのみじん切りを添える。
抹茶豆腐	抹茶小さじ2をお湯大さじ2で溶き、豆乳液と合わせて混ぜる。できあがった豆腐を冷やして黒みつをかける。

季節の野菜サラダ



野菜自体が持つ水分とレンジとスチームの力でおいしさと栄養を閉じ込め、色鮮やかに仕上げます。野菜がたっぷりとれるレシピです。

レンジ+スチーム加熱

使用ボタン	自動メニュー「12 季節の野菜サラダ」
付属品と加熱時間の目安	なし 約13分30秒

コツ

- **平らな耐熱容器を使う**
  容器は直径20〜25cmくらいの耐熱性の平皿を使用してください。
- **ふたなしで加熱します**
  スチームを使用しているため、ラップやふたなしで加熱できます。
- **お好みの野菜を使って**
  野菜の種類を変えて加熱することもできます。
  そのときの野菜の合計量は400gにしてください。
  根菜類は火が通りにくいため、なるべく細く切ってください。
  ※作りかた (▶73ページ)

 春 キャベツのさっぱりサラダ

材料（3〜4人分）
キャベツ（3cmの角切り） 300g
たまねぎ（薄切り）………100g

ドレッシング
オリーブ油 …………大さじ1〜2
レモン汁 ………………大さじ1
塩………………………小さじ1/2
粗びきこしょう、砂糖
……………………………各少々
Ⓐ薄切りハム（適当に切る）
……………………………2〜3枚





 秋 きのこのサラダ

材料（3〜4人分）
しめじ、まいたけ、えのき
(ほぐす)…………………各100g
しいたけ（せん切り）……100g
にんにく（包丁でつぶす）…1片
バター …………………大さじ1

ドレッシング
こしょう、しょうゆ………各少々
Ⓐあさつき（小口切り）………適量

※加熱後、にんにくは取り出す。

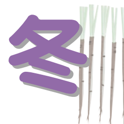
 夏 かぼちゃのサラダ

材料（3〜4人分）
かぼちゃ（拍子木切り）……300g
にんじん（拍子木切り）…100g

ドレッシング
コーン缶（水けを切る） ……50g
ヨーグルト、マヨネーズ
…………………………各大さじ2
砂糖、塩、酢 ……………各少々
Ⓐレーズン ……………………適量
（湯でもどし、水けを切る）





 冬 根菜和風サラダ（きんぴら風）

材料（3〜4人分）
ごぼう（細めのせん切り）……150g
にんじん（せん切り）………100g
れんこん（いちょう切り）……150g

たれ
しょうゆ、みりん………各大さじ2
砂糖、ごま油、いりごま
……………………………各大さじ1
お好みで　とうがらし（輪切り）

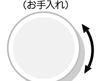
※ごぼう、れんこんは市販のきんぴら用水煮を使ってもよいでしょう。



1 **給水タンクに満水まで水を入れる**

2 **野菜を加熱する**

直径約20～25cmの耐熱性の平皿に野菜を入れ、
ラップなしで庫内中央に置く。



「12 季節の野菜サラダ」



加熱後よく混ぜ、水けを切る。

3 **ドレッシング（たれ）であえる**

2にドレッシング（たれ）をかけてあえる。

- Ⓐの材料があるときは、加熱した野菜と混ぜ合わせてからドレッシング（たれ）であえる。

●手動のときは
レンジ 300Wスチームで
約13～15分

追加加熱するときは
自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて
あたため・スタート ボタンを押します。
タンクの水を確認し、
様子を見ながら加熱してください。

野菜のおはなし



健康な毎日を過ごすためには「バランスのよい食生活」が大切です。ビタミン、ミネラル、食物繊維などを豊富に含む野菜を適度に食べましょう。
目標値は「1日野菜350g」。そのうち、緑黄色野菜を120g、淡色野菜を230g食べるのがバランスがとれた食生活です。

緑黄色野菜（にんじん、かぼちゃ、ブロッコリーなど）
100g中にβ-カロテンが600ug含まれるものを、緑黄色野菜と呼びます。カロテン以外にも、ビタミンCや鉄分が豊富です。
淡色野菜（キャベツ、たまねぎ、ごぼう、れんこんなど）
ビタミンC、食物繊維が豊富です。

野菜の上手な保存法

葉菜、果花菜類（ほうれん草、キャベツ、ブロッコリーなど）
「立ち型野菜」と呼び、寝かせるとエネルギーを消耗し、おいしさの主成分が失われます。冷蔵庫の野菜室で立たせて保存しましょう。

根菜類（にんじん、ごぼう、さつまいもなど）
「土つき型野菜」と呼び、土に埋めておくと長期保存できますが、土を洗い落としてしまうと、日持ちがしません。土をつけたまま新聞紙などにくるんで野菜室に入れましょう。
また、じゃがいもなどは冷暗所で保存するとよいでしょう。

ビーフカレー

使用ボタン	自動メニュー「13　煮こみ料理」
付属品と加熱時間の目安	なし 約60分

材料（3～4人分）

牛バラ角切り肉 ……………250g
（塩、こしょうをする）
バター ……………………………適量
しょうが、にんにく ………各適量
（みじん切り）

ルー

Ⓐ 市販のカレールー………120g
水 ………………………3カップ

牛乳 …………………40～50ml

Ⓑ じゃがいも ……中1個(150g)
（乱切りにして水にさらす）
にんじん（乱切り）
…………………中$1/2$本(80g)
たまねぎ（乱切り）
……………中$1\,1/2$個(300g)
バター ……………………適量

●2人分もできます(▶下記参照)

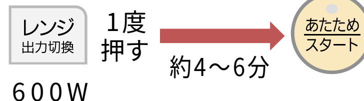


1 肉・野菜をいためる

フライパンにバターを熱し、肉、しょうが、にんにくと共に強火でいため、取り出す。肉をいためたあと、Ⓑのバターを溶かし、じゃがいも、にんじん、たまねぎの順に入れる。

2 ルーを溶かす

深めの耐熱容器にⒶを入れてふたをして庫内中央に置く。



3 煮こむ

❷に肉、野菜を入れ、全体をよく混ぜ合わせる。肉が表面に出ないようにし、ふたをして庫内中央に置く。



「13 煮こみ料理」



できあがりに牛乳を加えてよく混ぜる。

煮こみ料理のコツ

深めの耐熱容器を使う

容器は耐熱性が高く、ふきこぼれないように深めで立ち上がりのまっすぐなものを使ってください。
別売品の「煮こみキャセロール」をおすすめします。
お買い求め先までお申し付けください。
パナセンスでも取り扱っています。（▶6ページ）
品番：NE-AAC2
希望小売価格：2,100円（税込）
2005年5月現在



材料がかぶるくらいの煮汁で

材料が煮汁から出ていると焦げつくことがあります。

煮汁が少ないときは落としぶたを

煮汁が少ないときは必ず落としぶたをして、材料が出ないようにします。
ただし金属製の落としぶたは避け、穴をあけた硫酸紙（グラシン紙）、陶器製の小皿などを用います。

分量を変更するときは水の割合が変わります

メニュー名	作る分量	水の量	仕上がり
ビーフカレー	2人分	3カップ	標準
肉じゃが	2人分	2カップ	弱

レンジ+ヒーター加熱

肉じゃが

使用ボタン	自動メニュー「13　煮こみ料理」
付属品と加熱時間の目安	なし 約60分

材料（4人分）
牛薄切り肉 ……………………200g
じゃがいも ………中3個(450g)
たまねぎ …………中1個(200g)
にんじん …………中1/2本(100g)

Ⓐ混ぜる
酒 ………………………大さじ1
砂糖 ……………………大さじ2～3
しょうゆ ………………大さじ4
だし汁 …………………2カップ

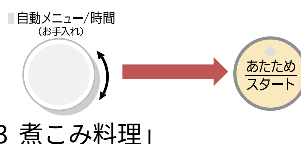
●2人分もできます(▶74ページ)



アドバイス
アクが気になるときは、煮こむ前に肉をフライパンでいためておきましょう。また肉は表面に出ないようにしましょう。

1 具の下ごしらえをする
肉は適当な大きさに切る。
じゃがいもは、皮をむき4～8つ切りにして、水につけアク抜きをする。
たまねぎは8つ切り、
にんじんは一口大に切る。

2 煮こむ
深めの耐熱容器に、1とⒶを入れ小皿で落としぶたをし、(▶74ページ)ふたをする。
庫内中央に置く。



「13 煮こみ料理」

追加加熱するときは
自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。様子を見ながら加熱してください。

レンジ加熱

かぼちゃの煮もの

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と加熱時間の目安	なし 約17分

材料（2人分）
かぼちゃ ……………………300g
(4cmのくし形にする)

Ⓐ混ぜる
砂糖 ……………………大さじ2
薄口しょうゆ …………大さじ2
みりん …………………大さじ1
水 ………………………160ml



1 煮る
深めの耐熱容器に、
かぼちゃの皮を上にして入れⒶを加える。ラップまたはふたをして、庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 1度押す 600W → 約7分
レンジ 出力切換 2度押す 150W → 約10分 → あたため スタート



五目豆

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と加熱時間の目安	なし 約190〜250分

材料

- 大豆(洗っておく) …1カップ(150g)
- Ⓐ混ぜる
  - 砂糖 ……80g
  - しょうゆ ……大さじ2 1/2
  - 塩 ……小さじ1/2
  - 水 ……4カップ
  - 重曹 ……小さじ1/6
- 昆布 ……10g
- にんじん ……50g
- ごぼう ……50g
- こんにゃく ……1/4丁
- 干ししいたけ ……2枚



1 調味液に一晩つける

深めの耐熱容器に大豆とⒶを入れ、一晩おく。

2 具の下ごしらえをする

にんじん、ごぼうは、大豆ぐらいの大きさに角切りにする。ごぼうは水にさらしてアクを抜く。昆布は、固くしぼったふきんで両面をふいて汚れを取り、はさみで1cm角に切る。こんにゃくは1cm角に切り、塩もみして水で洗う。
干ししいたけはもどして1cmの角切りにする。

3 煮こむ

1に2の具を入れ硫酸紙(グラシン紙)の落としぶたとふたをして庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 1度押す 600W → 約12分

レンジ 出力切換 3度押す 100W → 約180〜240分 あたため スタート

追加加熱するときは
自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
様子を見ながら加熱してください。

黒豆

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と加熱時間の目安	なし 約190〜250分

材料

- 黒豆 ……1カップ(140g)
- Ⓐ混ぜる
  - 砂糖 ……100g
  - 塩 ……小さじ1/4
  - 重曹 ……小さじ1/4
  - しょうゆ ……大さじ1 1/2
  - 水 ……4カップ



1 黒豆を洗う

黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切っておく。

2 調味液に一晩つける

深めの耐熱容器に黒豆とⒶを入れ、一晩おく。
割れた豆は取り除く。

3 煮こむ

2に硫酸紙(グラシン紙)の落としぶたとふたをして(▶74ページ)、庫内中央に置く。



レンジ 出力切換 1度押す 600W → 約12分

レンジ 出力切換 3度押す 100W → 約180〜240分 あたため スタート

4 一昼夜おく

2〜3粒取り出し、指で軽くつぶれるようなら、落としぶたをはずし、すぐにふたをしてそのまま一昼夜おく。
(しわを防ぎ、味をしみ込ませるため)

アドバイス

- 黒豆はさびた釘とともに一晩つけ込み、煮こむとより黒く仕上がります。
- 大豆や黒豆のような乾物豆を煮るときは レンジ 600Wから100Wの連動調理をします。
(連動調理 ▶45ページ)

レンジ加熱

炊飯（白ごはん）

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と 加熱時間の目安	なし 約23～26分

材料（4人分）
米 ……………………………0.36L(2合)
水 ……………………………380mL



1 米を水につける

米は洗い、深めの耐熱容器に入れ、1時間水につける。

2 炊く

ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 1度押す 600W → 約8～9分

レンジ 出力切換 2度押す 150W → 約15～17分 あたため スタート

アドバイス

- 季節やお米の種類によって炊きあがりが変わります。
- 表示した水の量は目安です。お好みで加減してください。

レンジ+スチーム+ヒーター加熱

赤飯

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と 加熱時間の目安	なし 約17～20分

材料（4人分）
もち米 ………………0.36L(2合)
あずき …………………………40g
あずきのゆで汁………1 1/2カップ
ごま塩 …………………………少々



1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 あずきをゆでる

あずきをたっぷりの水とともになべに入れ、火にかける。煮立ったらゆで汁を捨てる。再び約5カップの水でゆでる。煮立ったら弱火にして皮が破れないようにゆでる。煮えたらざるにあげ、あずきとゆで汁に分ける。

3 もち米をゆで汁につける

もち米を洗い、深めの耐熱容器に入れ、あずきのゆで汁1 1/2カップを加え約1時間つけておく。

4 ゆでたあずきを加えて炊く

❸にゆでたあずきを加えて混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 1度押す 600W → 約7～8分 あたため スタート

レンジ 600Wの加熱終了後、混ぜる。表面を平らにならして、再び庫内中央に置き、加熱する。

レンジ 出力切換 5度押す 300W スチーム → 約10～12分 あたため スタート

5 蒸らす

炊きあがったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らし、ごま塩をふる。

●市販の赤飯用の水煮あずきを用いて炊くこともできます。

田作り

レンジ加熱

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と加熱時間の目安	なし 約3分30秒～4分

材料

ごまめ ……………………………30g

Ⓐ
- 砂糖 ……………………大さじ1
- しょうゆ …………大さじ$1^{1}/_{2}$
- みりん …………………小さじ1



1 ごまめを加熱する

ごまめを直径20cmくらいの耐熱皿に広げる。
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 600W 1度押す → 約1分30秒～2分 あたため スタート

途中取り出して混ぜる。

2 調味料を加熱する

別の大きめの耐熱容器にⒶを入れる。
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 600W 1度押す → 約1分 あたため スタート

1のごまめを加え、再びふたなしで、庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 600W 1度押す → 約1分 あたため スタート

追加加熱するときは
自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
様子を見ながら加熱してください。

卵とじ

レンジ加熱

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と加熱時間の目安	なし 約3分50秒～6分10秒

材料（1人分）

卵 ……………………………M寸1個
鶏もも肉（1cm角に切る）…30g
たまねぎ（薄切り）…………30g

Ⓐ
- だし汁 …………………大さじ2
- しょうゆ、みりん、酒 ……………………各小さじ1
- 砂糖 …………………小さじ$^{1}/_{3}$



1 下ごしらえをする

耐熱容器に、鶏肉、たまねぎ、Ⓐを入れて、
ラップでゆったりおおい、
庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 600W 1度押す → 約1分～1分30秒 あたため スタート

2 卵を加えて加熱する

1に溶きほぐした卵を加えて軽く混ぜる。ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 300W 2度押す → 約50秒～1分10秒

レンジ 出力切換 150W 2度押す → 約2分～3分30秒 あたため スタート

きのこの卵とじ
しいたけ・えのき・しめじ（合わせて50g）と、たまねぎの薄切り（10g）を入れて卵とじと同様に加熱する。

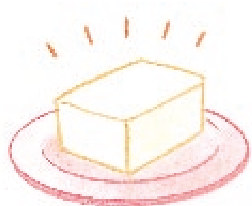


えんどう豆の卵とじ
ゆでたえんどう豆120gと卵とじのⒶに塩少々を加えて、卵とじと同様に加熱する。



アイデアクッキング

必見！電子レンジの便利わざ



豆腐の水切り

揚げものや、いためものに使いたいときに。
皿にのせて、ふたなしで庫内中央に置く。1丁（約400g）につき **レンジ** 300Wで**約4〜5分**加熱。
ふきんで水けをふき取る。



バター・チョコを溶かす

バター

耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。50gにつき **レンジ** 600Wで**約30〜50秒**加熱。
バターの固さに合わせて様子を見ながら加熱を。
サンドイッチ用のからしバターは加熱時間を控えめに。

チョコレート

耐熱容器に板チョコ50gを割って入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内中央に置く。
レンジ 300Wで**約1分**加熱。
固さは牛乳の量で調節を。



にんにくの臭み抜き

刺激臭が消えて使いやすく。
薄皮をつけたままラップに包み庫内中央に置く。1片につき、**レンジ** 300Wで**約20秒**加熱。
にんにくの大きさによって、様子を見ながら加熱してください。



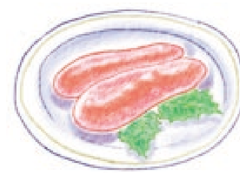
アイスクリームを食べやすく

カチカチに凍ったアイスクリーム（約200〜500ml）は、ふたを取り、庫内中央に置く。
温度/仕上がり ボタンで −10℃または−5℃に合わせ **あたため・スタート** ボタンを押す。
※スプーンが入る状態にします。



干ししいたけをもどす

水でもどすより、早くふっくらに。
干ししいたけを容器に入れ、ひたひたの水を加えてふたなしで庫内中央に置く。
レンジ 600Wで様子を見ながら**約20〜30秒**加熱。
もどし汁はだし汁に。



めんたいこの解凍

冷凍しておいためんたいこ3腹（約80〜100g）を、皿にのせてふたなしで庫内中央に置く。
温度/仕上がり ボタンで15〜25℃に合わせ、**あたため・スタート** ボタンを押す。

オーブンで異なるメニューを一度に焼くときは

- 加熱温度と加熱時間がほぼ同じメニューなら一度に焼けます。
- 野菜など火の通りにくいものは、あらかじめゆでるなど下ごしらえを。
- 肉・魚介類はたれやソースにつけて焼く。上手に焼けます。
- 材料を並べるときは、角皿に間隔をあけて均等に。多すぎると上手に焼き上がりません。
- 分量を変える場合は、2メニューとも同じように減らしてください。
- 様子を見ながら焼いてください。焼けかたが異なる場合は、焼けている方を先に取り出してください。



いちごの ショートケーキ（共立て）

使用ボタン	自動メニュー「14　スポンジケーキ」
予熱	あり（約8分）
付属品と加熱時間の目安	角皿 下段 約30分

材料
（直径18cmの金属製丸型1個分）

スポンジケーキ生地
卵……………………M寸3個(180g)
砂糖（ふるう）………………90g
薄力粉（ふるう）……………90g
Ⓐ 牛乳……………………小さじ2
　 バター……………………15g
バニラエッセンス……………少々
（またはバニラオイル）
硫酸紙（グラシン紙）…………1枚

ホイップクリーム
生クリーム………………1カップ
Ⓑ 砂糖………………大さじ2～3
　 バニラエッセンス………少々

シロップ
Ⓒ 砂糖……………………大さじ2
　 水………………………大さじ4
　 （合わせて レンジ 600Wで約20秒加熱）
ブランデー（Ⓒと合わせる）
……………………………大さじ2

飾り
いちご（縦半分に切る）………6個

■下準備
ケーキ型の内側に薄く油をぬり、硫酸紙（グラシン紙）を敷く。

ヒーター+スチーム加熱

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 全卵に砂糖を加え、湯せんする

卵を溶きほぐし、分量の砂糖を加えて混ぜる。湯せんして砂糖を溶かし、指先があたたかく感じる程度（約40℃）で取り出す。



3 泡立てる

泡立て器の先から落ちる泡で、文字が書けるくらいになるまで❷をよく泡立てる。



4 バターを溶かす

深めの耐熱容器にⒶを入れ、ラップまたはふたをして庫内中央にのせる。

レンジ（出力切換）1度押す 600W → 約30～50秒 → あたためスタート

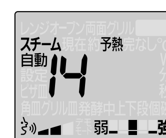


5 オーブンを予熱する

予熱時間約8分



「14 スポンジケーキ」 → あたためスタート



コツ
ハンドミキサーの場合は、まず高速で泡立てる。文字が書け、しばらく残る程度になるまで泡立てたあと、さらに低速で1～2分続け、泡を均一にする。

6 薄力粉を加える

❸にバニラエッセンスを混ぜる。さらに薄力粉をふるいながら加え、粉が消えるまで底からすくいあげるように混ぜる。



コツ
生地をすくって、リボン状に落ちるまで混ぜる。

7 バターを加える

❻に人肌より熱めの❹をふりまくように加え、手早く混ぜ込む。



8 型に流し入れる

❼を高い位置からゆっくりと流し入れる。
(泡を均一にするため)

コツ
ボールの底に残ったバターは入れない。(ケーキ表面のヒビの原因になります)

9 空気を抜く

❽をトントンとたたいて空気を抜く。

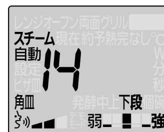


10 焼く

角皿にのせ、予熱完了後、ドアを開けてすばやく下段に入れてドアを閉める。

予熱
完了後





●**手動のときは**
「オーブン」で。
紙型のときは下記を参考に様子を見ながら焼いてください。

型(直径)	温度	予熱	時間
15cm	150℃	あり	約25〜35分
18〜19cm			約30〜40分
21cm			約35〜45分

手動のときは、スチームプラス(▶52ページ)が使えます。

追加加熱するときは
自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。様子を見ながら加熱してください。

竹串を刺して、何もついてこなければ焼き上がり。



11 型から抜く

型ごと20〜30cmの高さから1回落として、焼き縮みを防ぐ。型から出し、底を上にしてあみにのせ冷ます。あら熱が取れたら、乾燥しないようにポリ袋に入れる。



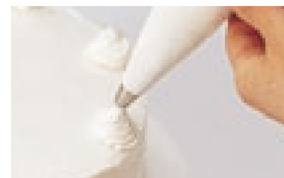
12 ホイップクリームを作る

冷蔵庫でよく冷やした生クリームを冷やしながら泡立て、トロリとしたらⒷを加え、ツノが立つまで泡立てる。



13 デコレーションする

スポンジ台は底を上面にし、シロップをぬって、ホイップクリームでデコレーションする。



チョコレートケーキ



1 薄力粉90gにココア20gを加えて一緒にふるう。スポンジケーキの下準備、❶〜⓫と同じ要領で生地を焼き、ホイップクリームを作る。
2 生地を冷まして底を上にして横3段に切り、全体にシロップをぬる。
3 間と側面、上部にホイップクリームをぬって包丁で薄く削ったチョコレート(適量)を全体にまぶしココア(適量)を茶こしで全体にふる。



ヒーター加熱

バターフルーツケーキ

使用ボタン	オーブン/発酵　160℃
予熱	あり（約8分）
付属品と加熱時間の目安	角皿　下段　約65～75分

材料
（約20×10cmの金属製パウンド型1個分）
バター（室温にもどしておく）……120g
砂糖（ふるう）……120g
卵……M寸3個(180g)
ラム酒……小さじ1
Ⓐ 薄力粉……200g
Ⓐ ベーキングパウダー　小さじ1/2
（合わせてふるう）
硫酸紙（グラシン紙）……1枚
ドライフルーツ
レーズン・チェリー・オレンジピール……合わせて100g
（細かく刻み、ラム酒 大さじ1につけておく）
レモン汁……大さじ1(1/2個分)
レモンの皮（すりおろす）……1/4個分
牛乳……大さじ1 1/2

■下準備
パウンド型の内側に薄く油をぬり、硫酸紙（グラシン紙）を敷いておく。

1 オーブンを予熱する
予熱時間約8分
オーブン/発酵 → 160℃ 予熱 → あたため スタート

2 バターと砂糖を練る
ボールにバターを入れて、クリーム状になるまで泡立て器で練り、砂糖を3回くらいに分けて加え、よく混ぜる。

3 卵・フルーツ・牛乳を加える
溶きほぐした卵を少しずつ加えながら混ぜ、さらにラム酒とドライフルーツ、レモン汁、レモンの皮、牛乳を加える。

4 粉を加える
Ⓐを加えて混ぜ、型に流し入れ、表面を平らにする。ゴムべらを底まで入れて中央をくぼませる。

5 焼く
角皿にのせ、予熱完了後、下段に入れる。
予熱完了後 → 約65～75分 → あたため スタート

フルーツの代わりにバナナやオレンジを入れ焼いてもよいでしょう。

バナナケーキ
バナナ……1本(100g)
（皮をむき、3～5mmの輪切りにしてレモン汁を少々かける）

オレンジケーキ
オレンジの皮(すりおろす)……1個分
オレンジ果肉……1/2個分
（袋から出し、5mm程度に切る）

アドバイス
2個までなら1個分と同じ温度、約65～75分で焼くことができます。様子を見ながら焼いてください。



ヒーター加熱

チーズケーキ

使用ボタン	オーブン/発酵 170℃
予熱	あり（約10分）
付属品と加熱時間の目安	角皿 下段 約40〜50分

材料
（直径18cmの金属製丸型
［底が抜ける型］1個分）

ビスケット地
甘みの少ないビスケット……50g
（またはクラッカー）
バター……40g

中身
クリームチーズ……200g
卵……M寸2個(120g)
砂糖（ふるう）……50g
Ⓐ
- コーンスターチ……20g
- レモンの皮……1/4個分（すりおろす）
- レモン汁……大さじ1〜2
- 生クリーム、牛乳…各大さじ2

飾り
Ⓑ
- あんずジャム……大さじ1
- 水……大さじ1/2
- （合わせて レンジ 600Wで約20秒加熱）

硫酸紙（グラシン紙）……1枚

アドバイス
口当たりよく、ふっくら仕上げるには、クリームチーズを室温で柔らかくしてからよく練ります。

1 ビスケット地を作る

耐熱容器にバターを入れ、ラップまたはふたをして庫内中央に入れる。

レンジ 出力切換 600W → 1度押す → あたため スタート 約40〜50秒

ビスケットをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕き、溶かしバターに混ぜる。

2 型に敷く

ケーキ型の底に1を敷きつめ、冷蔵庫で冷やし固める。



3 生地を作る

クリームチーズをなめらかになるまでよく練る。
（クリームチーズが固い場合は、温度/仕上がり ボタンで20℃に合わせて あたため・スタート ボタンで加熱）
Ⓐを加えて十分に混ぜる。
別の容器に卵を溶き、砂糖を加えてよく泡立て、クリームチーズの生地と合わせて混ぜる。

4 オーブンを予熱する

予熱時間約10分

オーブン/発酵 170℃ 予熱 → あたため スタート

5 焼く

2のケーキ型のまわりに硫酸紙（グラシン紙）を巻き、3を流し込み、表面を平らにする。
予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

予熱完了後 → あたため スタート 約40〜50分

6 仕上げる

焼き上がり直後、硫酸紙（グラシン紙）とケーキの間にナイフを入れておき、冷蔵庫で冷やす。型から出し、硫酸紙（グラシン紙）をはずす。
Ⓑをチーズケーキの表面にぬって仕上げる。

追加加熱するときは
自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。様子を見ながら加熱してください。



ヒーター加熱

シフォンケーキ

使用ボタン	オーブン/発酵 160℃
予熱	あり（約8分）
付属品と加熱時間の目安	角皿 下段 約50〜60分

材料
（直径20cmのアルミ製
シフォン型1個分）
卵黄 ……………………M寸5個
砂糖（ふるう） ……………130g
サラダ油 ……………………80ml
水 ………………………1/2カップ
バニラエッセンス
（またはバニラオイル）………少々
卵白 ……………………M寸7個
薄力粉（ふるう） …………150g

お願い

型はアルミ製のシフォン型を
お使いください。
フッ素加工の型では上手に
焼けない場合があります。

アドバイス

17cmの型で焼くときは
材料は、卵黄M寸3個、砂糖65g、
サラダ油40ml、水1/4カップ、
バニラエッセンス少々、
卵白M寸4個、薄力粉75g。
「オーブン」160℃、
予熱ありで約40〜50分。

1 卵黄を泡立てる

ボールに卵黄と砂糖1/2量を
入れ、泡立て器で白っぽく
なるまでよく混ぜる。
サラダ油を少しずつ加えて
もったりするまで混ぜる。
さらに水を少しずつ加え、
分離しないようによく混ぜる。

2 薄力粉を加える

1にバニラエッセンスを加え、
薄力粉を一度に加える。
粉が混ざるまで泡立て器で
混ぜる。

3 オーブンを予熱する

予熱時間約8分



4 メレンゲを作る

別のボールに卵白と残りの
砂糖を入れ、ツノが立つまで
しっかり泡立てる。

5 生地を合わせる

2に4のメレンゲ1/3量を
入れ、泡立て器でメレンゲが
消えるまで練らないように
さっくり混ぜる。
残りのメレンゲ1/2量を加えて
同様に混ぜる。

6 生地を仕上げる

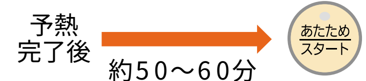
最後に5を4の残りのメレン
ゲに加え、ゴムべらで生地が
均等に混ざるまで練らない
ようにしっかり混ぜる。

7 生地を型に入れる

ケーキ型（油やバターはぬら
ない）を用意し生地を高い
位置から流し入れる。
型をトントンと軽くたたいて
空気を抜く。

8 焼く

角皿にのせ予熱完了後、
下段に入れる。



焼き上がったら、すぐに型を
逆さにして、完全に冷ます。

9 型からはずす

パレットナイフを型と生地の
間に入れてはずす。
型をひっくり返して生地を
取り出す。

お好みで
ホイップクリームや
フルーツ・ジャムを添えても
よいでしょう。

抹茶シフォンケーキ

●シフォンケーキと同じ要領で焼く。



薄力粉150gに、抹茶大さじ1を加えて
一緒にふるう。

ココアシフォンケーキ

●シフォンケーキと同じ要領で焼く。



薄力粉150gに、ココア大さじ1を加えて
一緒にふるう。

ヒーター加熱



ロールケーキ

使用ボタン	オーブン/発酵 170℃
予熱	あり（約10分）
付属品と加熱時間の目安	角皿 下段 約13～17分

材料（1本分）
卵……………………M寸3個(180g)
砂糖（ふるう）…………………60g
バニラエッセンス ……………少々
(またはバニラオイル)
薄力粉（ふるう）……………60g
バター …………………………20g
（ レンジ 600Wで約20秒加熱）
いちごジャム …………………適量
硫酸紙（グラシン紙）…………1枚
(四隅に切り込みを入れる)

1 オーブンを予熱する

予熱時間約10分



2 生地を作る

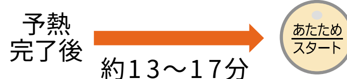
スポンジケーキ（▶80ページ）
の要領で、卵と砂糖を泡立てる。

3 薄力粉を加える

②にバニラエッセンスを加えて
混ぜる。薄力粉を入れ粉が
残っている半合わせ状態まで
混ぜる。
さらに熱い溶かしバターを加え
手早くしっかり混ぜる。

4 焼く

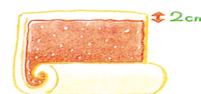
硫酸紙（グラシン紙）を敷い
た角皿に③を流し入れて平ら
にし、角皿をたたいて空気を
抜く。
予熱完了後、下段に入れる。



加熱後、あら熱を取り、焼け
た面を下にして固く絞った
ふきんにのせて紙をはがす。

5 ジャムをぬり、巻く

向こう側2cmほど残して
ジャムをぬり、手前から巻く。
巻き終わりを下にして
しばらくなじませる。



追加加熱するときは
自動メニュー/時間 ダイヤルのランプ
が点滅中に追加時間を合わせて
あたため・スタート ボタンを押します。
様子を見ながら加熱してください。

アドバイス
- バターを加えて混ぜるときは
生地を底からすくいながら
手早くしっかり混ぜましょう。
- 紙はぬれぶきんで湿らせると
はがれやすくなります。
- お好みでホイップクリームや
フルーツなどを入れて巻いても
よいでしょう。

マドレーヌ

使用ボタン	オーブン/発酵　180℃
予熱	あり（約10分）
付属品と加熱時間の目安	角皿　下段　約16～21分

材料
（直径9cmの型9個分）
卵…………………M寸3個(180g)
砂糖（ふるう）……………130g
薄力粉（ふるう）…………130g
バター（3cm角に切る）…130g
レモンエッセンス……………少々
（またはバニラエッセンス）
紙ケース…………………………9枚
(紙型のみで焼くときは、様子を見ながら焼いてください)

ヒーター加熱



1 生地を作る

スポンジケーキ
(▶80ページ）の要領で、
卵と砂糖を泡立てる

2 バターを溶かす

バターを耐熱容器に入れて、
ラップまたはふたをして
庫内中央に入れる。



3 オーブンを予熱する

予熱時間約10分

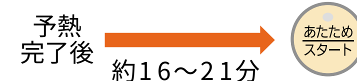


4 粉とバターを加える

❶に薄力粉を入れ、人肌より
熱めに湯せんする。
粉が残っている状態の半合わせ
にし、❷の溶かしバターを加え、
練らないようにさっくり混ぜる。

5 焼く

マドレーヌ型に紙ケースを
敷き、❹を入れて角皿に
並べる。
予熱完了後、下段に入れる。



加熱終了後、型から出し、
底を上にして冷ます。

スイートポテト

使用ボタン	オーブン/発酵　230℃
予熱	あり（約16分）
付属品と加熱時間の目安	角皿　下段　約10～13分

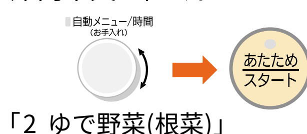
材料（約12個）
さつまいも（1本250g）……2本
Ⓐ バター……………………30g
　 砂糖………………………70g
Ⓑ 卵黄………………… $1^1/_2$ 個分
　 バニラエッセンス………少々
　 （またはバニラオイル）
牛乳……………………………適量
ドリール
卵黄………………………… $^1/_2$ 個分
みりん………………小さじ $^1/_2$
市販のアルミケース……約12枚

ヒーター加熱



1 さつまいもをゆでる

さつまいもを、耐熱性の平
皿にのせてラップでおおい、
庫内中央に置く。



「2 ゆで野菜(根菜)」

●**手動のときは**
レンジ 600Wで約8～9分
縦2つに切り、スプーンで
中身をくり抜く。
熱いうちに裏ごしする。

2 生地を作る

耐熱容器に❶とⒶを入れ、
ふたなしで庫内中央に置く。



木べらでよく混ぜⒷを加える。
牛乳で固さを調節する。

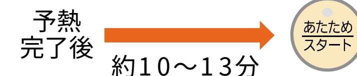
3 オーブンを予熱する

予熱時間約16分



4 焼く

❷を絞り出し袋に入れ、
アルミケースに絞り出す。
角皿にのせてハケでドリール
をぬる。





ヒーター加熱

スナックパイ

使用ボタン	オーブン/発酵　220℃
予熱	あり（約14分）
付属品と加熱時間の目安	角皿 下段 約13～18分

材料（8個分　角皿2皿分）

生地

冷凍パイシート ……………400g

中身（お好みのもの各適量）

- バナナと板チョコ
- りんごとシナモンシュガー
- かぼちゃとシナモンシュガー
- ハムとプロセスチーズ
- ツナ

ドリール

卵黄 …………………………1個分

水 …………………………小さじ1

1 生地を8等分する

2 生地をのばし成形する

1を好みの形ができるよう3mm厚さにのばし、成形する。

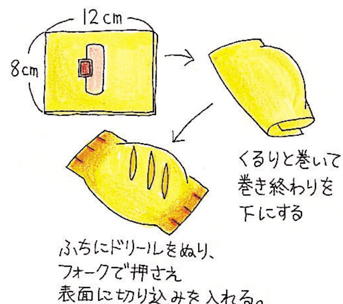
3 具をのせ生地で包む

生地にお好みの具を1個につき20～30gのせて包み、ふちにドリールをぬり、フォークで軽く押さえる。角皿に4個並べる。

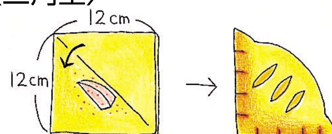
（1度に4個焼けます。2回に分けて焼いてください。）

上面に飾りの切り目を入れる。

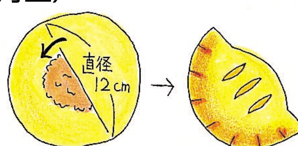
〈長方形型〉



〈三角型〉



〈半月型〉



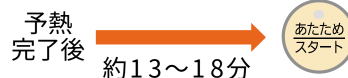
4 オーブンを予熱する

予熱時間約14分



5 焼く

3の表面にドリールをぬり、角皿に並べ、予熱完了後、下段に入れる。



追加加熱するときは

自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。様子を見ながら加熱してください。

アドバイス

パイシートの種類や成形のしかたにより焼けかたが変わります。
様子を見ながら焼いてください。



ヒーター加熱

クッキー

使用ボタン	オーブン/発酵 170℃
予熱	あり（約10分）
付属品と加熱時間の目安	角皿 下段 約13～18分

材料
（約16個分）
バター……………………………40g
砂糖（ふるう）…………………40g
卵 ………………………M寸1/2個
バニラエッセンス ……………少々
（またはバニラオイル）
薄力粉……………………………80g

1 バターを練る

バターを白っぽくなるまで練り、砂糖を2～3回に分けて加え、さらによく混ぜる。



2 卵を加え、混ぜる

1に溶きほぐした卵を加えてよく混ぜ、
バニラエッセンスを入れる。

3 粉を加える

薄力粉をふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで練らないようにして混ぜる。
ラップをして冷蔵庫で10～20分休ませる。

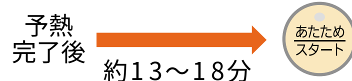
4 オーブンを予熱する

予熱時間約10分



5 焼く

角皿にアルミホイルを敷く。
3を16等分して5mmくらいの厚さにし、皿に等間隔に並べ、上段に入れる。



焼きムラが気になるときは、残り時間約5分に、角皿の前後を入れ替えてください。
(熱いのでやけどに注意する)

追加加熱するときは
自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
様子を見ながら加熱してください。

いろいろなクッキーにアレンジ

3の生地に手を加えて…
- チョコチップ・ピーナッツ・アーモンド・レーズン(約30g)などお好みのものを加えて。
- 粉にココアなどを加えると、味のバリエーションが楽しめます。
- スプーンですくって、分けて焼くと「ドロップクッキー」に。
- 棒状にし、冷やし固めて切ると「アイスボックスクッキー」に。

コツ
- 生地がべたついてきたら、ラップに包み冷蔵庫で少し冷やし固めます。
- 生地は大きさ、厚みなどをそろえると均等に焼き色がつきます。
- 市販の生地を使うときは種類により焼けかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。

ヒーター加熱

アメリカンクッキー

使用ボタン	オーブン/発酵 170℃
予熱	あり（約10分）
付属品と加熱時間の目安	角皿 下段 約15〜20分

材料（約25個分）

バター …………………………40g
卵 ……………………………M寸1個
三温糖 …………………………40g
生クリーム ………………小さじ2
ココナッツ ……………………20g
（フライパンできつね色に色づくまで軽くいったもの）

Ⓐ 薄力粉 ……………………80g
Ⓐ ベーキングパウダー …小さじ1/3
チョコチップ …………………50g
（または板チョコを刻む）
コーンフレーク ………………10g



1 バターを練る

バターを白っぽくなるまで練り、三温糖を2〜3回に分けて加え、さらによく混ぜる。

2 卵を加え、混ぜる

1に溶きほぐした卵を加えてよく混ぜ、生クリームとココナッツを入れる。

3 粉を加える

2にⒶを合わせてふるい入れ、木しゃもじで練らないように混ぜ、チョコチップとコーンフレークを加えて混ぜる。
（生地の半量にコーヒー大さじ1を加えてもよいでしょう）

4 オーブンを予熱する

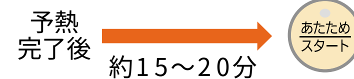
予熱時間約10分



170℃
予熱

5 焼く

角皿にアルミホイルを敷く。
3の生地をスプーンですくって皿に等間隔に25個並べる。上段に入れる。

予熱完了後


約15〜20分

ヒーター加熱

焼きいも

使用ボタン	オーブン/発酵 220℃
予熱	なし
付属品と加熱時間の目安	角皿 下段 約40〜50分

材料（4本分）

さつまいも（1本250g）……4本

●1〜4本までできます。

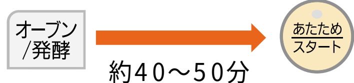


1 さつまいもを洗う

さつまいもは洗って、水けをふき取り、フォークで穴をところどころあけて角皿にのせる。

2 焼く

1を庫内下段に入れる。



約40〜50分



ヒーター+スチーム加熱

シュークリーム

使用ボタン	自動メニュー「15　シュー」	
予熱	あり（約14分）	
付属品と加熱時間の目安	約33分	角皿 下段

材料（9個分）

シュー皮

Ⓐ
- バター ……………………50g
- （1cm角に切り、室温にもどす）
- 水 …………………………80ml

薄力粉（ふるう） ……………50g

卵…………………………L寸約2個

（室温にもどしておく）

※生地の固さは卵の量で加減してください。

中身

カスタードクリーム …………適量

（▶102ページ）

アドバイス

スチームが出るので霧吹きはいりません。

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 材料に火を通す

なべにⒶを入れ、火にかける。バターが完全に溶けてなべ全体に泡が出て沸とうしたら火を弱め、薄力粉を一気に加えてよく混ぜる。

3 混ぜながらさらに加熱する

手早く混ぜながら再び1～2分中火にかける。バターと粉がなじみ、透明感が出るくらいまで、焦がさないよう水分を飛ばす。



4 溶き卵を加える

火からおろし、溶き卵を徐々に加えながらつやが出るまでよく混ぜる。

木べらで持ちあげて、生地が帯状にゆっくりと落ちるくらいの固さになれば卵を加えるのをやめる。

（卵が残ることもあります）



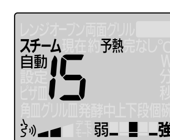
5 オーブンを予熱する

予熱時間約14分



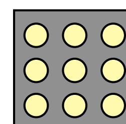
「15 シュー」





6 絞り出す

角皿にアルミホイルを敷く。生地を絞り出し袋に入れ、直径約5cmの大きさに絞り出す。

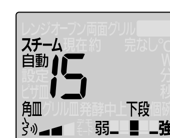


7 焼く

予熱完了後、ドアを開けてすばやく下段に入れてドアを閉める。

予熱完了後





8 クリームを詰める

焼き上がったら、すぐに角皿から取り出し、アルミホイルからはずす。あみなどにのせて冷ます。上から1/3に切り込みを入れ、クリームを詰める。

●手動のときは
ヒーター加熱のみです。
スチームが出ないため、庫内に入れる前に生地の表面に霧を吹きます。
「オーブン」190℃、
予熱ありで約35～40分

追加加熱するときは
自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。様子を見ながら加熱してください。

コツ

- **粉を入れるタイミングは**
  水とバターが沸とうし、なべ全体に泡が出たとき一気に加えます。沸とうが足りないと、粉、水、バターがよく混ざり合わず、ふくらみが悪くなります。
- **手早く混ぜる**
  粉を加えたら、なべ底に粘りついた生地が、つるりとはがれるようになるまでよく混ぜます。混ぜかたが足りないとふくらみが悪くなります。
- **ドアは開けない**
  焼き上がるまでに開けると、庫内の温度が下がり、ふくらまなくなってしまいます。
- **すぐに焼かない生地は**
  乾燥してふくらみが悪くならないようにラップをするか、絞り出し袋に入れます。

レンジで作るシュー種

レンジ加熱

簡単に電子レンジで作れます（9個）

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品	なし

1 深めの耐熱性ボールにバター50gと水80mlを入れ、
ふたをして庫内中央に置き、レンジ 600Wで約2分20秒～2分40秒加熱し、
十分に沸とうさせる。加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉50gを加えてさらによく混ぜる。

2 ふたなしでレンジ 600Wで約1分20秒～1分40秒加熱し、
よく混ぜる。溶き卵1個を加え、ボールの周囲にタネがつかなくなるまで混ぜる。
さらに少しずつ卵を加えて混ぜる。（加える卵はL寸2個分が目安です。）

3 自動メニュー「15 シュー」で焼くときは、仕上がり〈弱〉で。
レンジで作るシュー種の場合、手動で焼くときは、生地の表面に霧を吹き、
「オーブン」190℃予熱あり約30～40分下段で焼きます。（予熱時間約12分）

コツ

- **卵は入れすぎないで**
  なべで作るよりも少し固めの仕上がりにします。木べらですくってひとかたまりにゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとぎれるのが目安です。
- **ボールは大きめのものを**
  バターと水が沸とうするため、また卵を混ぜるとき、作業をしやすいように大きめのボールを使います。
- **溶き卵を混ぜるとき**
  ハンドミキサーの低速を使ってもよいでしょう。

パン作りのコツ

材料を正確にはかりましょう

パンをおいしく焼くための大切なポイントは材料を正確にはかることです。

材料表には、家庭で作りやすい分量とベーカーズパーセントを併記しています。
ベーカーズパーセントとは、小麦粉を100としたときの他の材料の割合を表したもので、
分量を多く作る場合はベーカーズパーセントを使って正確な分量を計算してください。

こね上げ温度が大切です

**バターロールや食パンの場合、こね上がった生地の最適温度は27〜28℃です。
生地をこねるときは、この温度にこね上がるように室温や粉の温度に応じて
水の温度を調整します。**

- **生地温が高い場合**
  ボールを2重に重ね、
  下のボールに水を入れて
  生地を冷やします。



- **生地温が低い場合**
  ぬるま湯で湯せんに
  して生地をあたため
  ます。



発酵のポイント

**発酵はスチームとヒーターで行います。
スチームを使用しているため、ラップや霧吹きはいりません。**

温度は2段階に設定できます。(35、40℃)
パンの種類や季節、生地の状態によって使い分けてください。

各設定温度の使いかたの目安

35℃	バターロールの1次発酵など
40℃	バターロールの2次発酵、ピザ生地の発酵など

発酵時間は生地のこね上げ温度が低い場合は長く、高い場合は短くなります。
料理本の時間を目安にし、生地の発酵具合に合わせて時間を加減してください。

フィンガーテストについて

1次発酵後、指に粉をつけて発酵具合をみます。

- **発酵良好**
  生地が2〜2.5倍に発酵し、指穴がそのまま残れば、
  発酵完了です。次にガス抜きの工程に進みます。



- **発酵不足**
  生地のふくらみが小さく、指穴がすぐにもどるようなら、
  発酵不足です。(固く、重いパンになります)
  1次発酵の時間を追加してください。



- **発酵しすぎ**
  周囲にしわができ、沈むようなら、発酵しすぎです。
  (パサついたパンになります)
  室温や生地のこね上げ温度が高いと
  発酵しすぎる場合があります。その場合は発酵時間を短くします。



※失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。



バターロール

発酵 ヒーター+スチーム加熱

使用ボタン	オーブン/発酵
1次	発酵35℃約50〜70分
2次	発酵40℃約20〜40分

焼き上げ ヒーター加熱

使用ボタン	オーブン/発酵 予熱 210℃ 焼き上げ190℃
予熱	あり（約14分）
付属品と加熱時間の目安	角皿 下段 約15〜20分

材料（9個分）		ベーカーズパーセント
強力粉（ふるう）	……210g	100%
ドライイースト（予備発酵不要のもの）	……小さじ1強	1.6%
Ⓐ 砂糖	……27g	13%
Ⓐ 卵	……M寸1/2個	11%
Ⓐ 塩	……小さじ1/2強	1.5%
Ⓐ スキムミルク	……大さじ1 1/4	3.5%
Ⓐ 水	……110〜120ml	55%
バター	……26g	12.5%
ドリール		
卵	……1/2個	
塩	……少々	

●ベーカーズパーセントとは
（▶92ページ）

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 材料を混ぜる

ボールに強力粉を入れ、ドライイーストとⒶを入れて混ぜ合わせ、ひとまとめにする。



3 生地をこねる

❷をこね板に出し、手にベタベタと、ついてこなくなるまで、こすりつけるようによくこねる。



4 生地をたたきつける

❸をたたきつけては、こねるをくり返す。



5 バターを加える

生地がまとまったら、バターを2〜3回に分けて加え、こねる。



6 生地をたたきつける

たたきつける生地の面を、そのつど変えて、十分にたたきつける。（約10分）



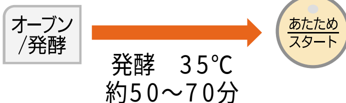
7 生地を丸める

生地が透けて、指が見えるくらいに薄くのびたら、こね上がり。丸めて油をぬったボールに入れる。



8 35℃で1次発酵させる

❼のボールをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。



発酵について

- スチームを使用しているため、霧吹きとラップの必要はありません。
- 35・40℃の2段階設定できます。
- 室温などに応じて使い分けます。

9 フィンガーテストをする

生地が2～2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて中央を押す。
指穴がそのまま残ればOK。
発酵終了時の生地温度は約30～35℃が目安。
「パン作りのコツ」▶92ページ

10 ガス抜きをする

発酵した生地を手で押さえ、ガス抜きをする。



11 分割する

生地を包丁かスケッパーを使って9個（1個約43g）に分ける。
（手ではちぎらない）



12 生地を休ませる（ベンチタイム）

⓫を小さく丸めて、固く絞ったぬれぶきんをかけ、15～20分休ませる。



13 生地を水滴形にする

⓬を水滴形にする。



14 めん棒でのばす

生地を、めん棒で細長い三角形にのばす。



15 成形する

生地の端を手前に引っ張るようにして、くるくる巻く。
薄く油をぬった角皿に並べる。



16 40℃で2次発酵させる

生地を下段に入れる。





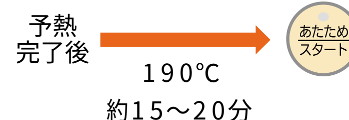
17 オーブンを210℃に予熱する

発酵終了後、角皿を庫内から取り出し、オーブンを予熱する。
予熱時間約14分



18 190℃で焼き上げる

生地の表面にドリールをぬり、予熱完了後、ドアを開けてすばやく下段に入れドアを閉める。
温度と時間を合わせる。



追加加熱するときは

自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
様子を見ながら加熱してください。



あんぱん

発酵 ヒーター+スチーム加熱

使用ボタン	オーブン/発酵
1次	発酵35℃約50～70分
2次	発酵40℃約20～40分

焼き上げ ヒーター加熱

使用ボタン	オーブン/発酵 予熱 210℃ 焼き上げ190℃
予熱	あり（約14分）
付属品と加熱時間の目安	角皿 下段 約16～21分

材料（9個分）
バターロールの生地
……………… (▶93ページ参照)
あずきあん……………………270g
ドリール…………………………適量

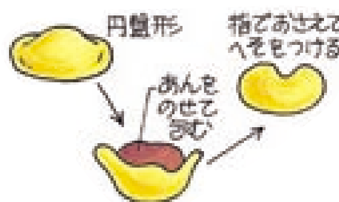
1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 パン生地を作る

バターロールの2～12の要領で生地を作る。(▶93ページ)

3 生地にあんを包む

円盤形にした生地にあんをのせ、包み込む。
角皿に閉じ目を下にして並べる。軽く押さえて平らにし、中央を指で押さえへそをつける。



4 40℃で2次発酵させる

下段に角皿を入れる。



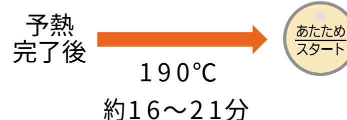
5 オーブンを210℃に予熱する

発酵終了後、
皿を庫内から取り出し、
オーブンを予熱する。
予熱時間約14分



6 190℃で焼き上げる

生地の表面にドリールをぬる。
予熱完了後、すばやく皿を入れる。
温度と時間を合わせる。



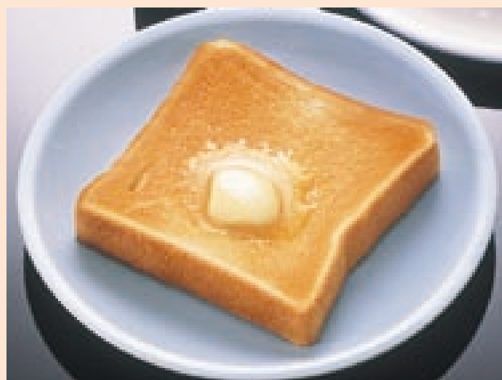
アドバイス

- あんは水分の少ないものを使ってください。水分がおおいほど、焼いたときに空洞ができやすくなります。
- ドリールをぬったあと、表面にくるみを飾って焼いてもよいでしょう。

トーストの焼きかた

使用ボタン	オーブン/発酵 「オーブン1段」250℃
予熱	あり（約18分）
付属品と加熱時間の目安	角皿 下段 約3～5分

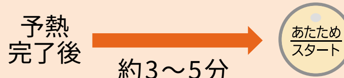
分量
食パン6枚切り………………2枚



1 角皿を予熱する
下段に角皿を入れて予熱する。(パンは入れない)
予熱時間約18分



2 焼く
予熱完了後、ドアを開けて角皿の中央にパンを寄せて置く。
(熱いのでやけどに注意する)





ヒーター加熱

アップルパイ

使用ボタン	オーブン/発酵「オーブン1段」210℃
予熱	あり（約14分）
付属品と加熱時間の目安	角皿 下段 約35～45分

材料（直径21cmパイ皿　1枚分）

パイ生地

Ⓐ
- 強力粉 ……………………50g
- 薄力粉……………………150g
- （合わせてふるう）

バター ……………………150g
（冷やして、7mm角に切る）

Ⓑ
- 卵黄 ……………………1個分
- 冷水 ………………70～80ml
- （混ぜる）

打ち粉（強力粉） ……………適量
卵白 ……………………1個分

ドリール

卵黄 ……………………1個分
水 ……………………小さじ1

りんごの甘煮（▶97ページ）

りんご（固めのもの）…………3個
砂糖 ……………………100g
バター ……………………20g
レモン汁 …………………1/2個分
シナモン ………………小さじ1/2
コーンスターチ（同量の水で溶く）
……………………………小さじ2
ラム酒（またはブランデー）
……………………………大さじ1/2
スライスアーモンド …………10g
（フライパンできつね色にいる）

1 材料を混ぜる

Ⓐにバターを加え、冷水で冷やした指先で軽く混ぜ、Ⓑを加えて練らないようにまとめる。



2 冷蔵庫でねかせる

バターの形がまだ残っている状態のまま、ふきんかラップに包み冷蔵庫で1～2時間ねかせる。

3 生地をのばす

打ち粉をした台に、めん棒で縦約35cm、横約15cmにのばす。最初はバターがムラに見える。

4 生地を3つ折りにする

生地があたたまりべたつく場合は冷蔵庫で約30分休ませる。



5 さらに生地をのばす

三つ折りにした生地の方向を90度変え、めん棒でのばす。4、5をあと5回繰り返す。



6 再び冷蔵庫でねかせる

5にラップをして冷蔵庫で30分～1時間休ませる。

7 生地を切り分ける

生地をのばし、厚さ5mm、長さ35cm、幅2cmのひもを2本取り、残りの生地の1/2で23cm四方の正方形を作る。



8 型に敷く

バターをぬったパイ皿に、生地を密着させる。（特に角はていねいに）余分な生地は切り落とす。



9 空気穴をあける

底にフォークでまんべんなく空気穴をあける。



10 りんごの甘煮を詰める

9にりんごの甘煮とスライスアーモンドをのせ、パイのふちに卵白をぬる。



11 残りの生地をのばす

23cm四方の正方形にする。



12 生地をかぶせる

10の上に11の生地をのせ、余分な生地を切り落とす。



13 飾りひもを重ねる

ふちに卵白をぬり、7で取った2cm幅のひもを押さえながら重ね、包丁で飾りをつける。



14 ドリールをぬる

13にラップをして、冷蔵庫で15～20分休ませたあと、全体にドリールをぬる。



15 オーブンを予熱する

予熱時間約14分

オーブン/発酵 1度押す「オーブン1段」→ 210℃予熱 → あたためスタート

16 切り込みを入れる

包丁の先で表面に放射状に軽く切り込みを入れる。



17 焼く

予熱完了後、16を角皿にのせ下段に入れる。

予熱完了後 → 210℃ 約35～45分 → あたためスタート



追加加熱するときは
右ダイヤルの「時間」が点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

コツ

- **パイ生地を作るとき**
  小麦粉とバターを交互にはさむようにして作るため、バターを溶かさないように材料や器具をあらかじめ冷蔵庫で冷やしておきましょう。
- **生地を混ぜるとき**
  冷水を加えたら一気に手早く混ぜます。体温でバターが溶けないよう、軽く押さえ、まとめます。
  少しパサついた感じが適当です。
  練り込まないように気を付けます。
- **生地はこまめにねかす**
  バターが溶けて粉になじむと、きれいな層状になりません。
  そのつど冷蔵庫で冷やしましょう。
- **市販の生地を使うとき**
  400gで直径21cmのパイ皿1枚分。
  種類により焼けかたが変わるため様子を見ながら焼いてください。

りんごの甘煮の作りかた

1 下準備をする

りんごは皮と芯を取り、厚めのいちょう切りにし、塩水につけ、水けをふいて深めの耐熱容器に入れ、砂糖、バター、レモン汁を加える。



2 りんごを煮る

硫酸紙（グラシン紙）か薄手の皿で落としぶたとふたをして庫内中央に置く。
レンジ **600W**で途中混ぜながら**約13～15分**加熱する。



3 ふたなしで煮つめる

煮汁を捨て、シナモン、水溶きコーンスターチを混ぜる。
ふたなしで レンジ **600W**で**約1分30秒**加熱する。



4 ラム酒を加える

冷めてからラム酒を加えて混ぜる。





ピザ

発酵 ヒーター+スチーム加熱

使用ボタン	オーブン/発酵
温度	発酵40℃
時間	約20～30分

焼き上げ ヒーター加熱

使用ボタン	オーブン/発酵 220℃
予熱	あり（約14分）
付属品と加熱時間の目安	角皿 下段 約12～17分

材料（直径25cm丸型1枚分）

生地

Ⓐ
- 薄力粉……………………130g
- ドライイースト ……小さじ2/3（予備発酵不要のもの）
- スキムミルク ……小さじ1 1/3
- 塩 ……………………小さじ1/2
- 砂糖 …………………大さじ2/3

バター（室温にもどす）……10g
ぬるま湯（約40℃）………75ml

具

たまねぎ（薄切り）…中1/4個(50g)
マッシュルーム(缶詰／薄切り)…30g
サラミソーセージ(薄切り) …10枚
ピーマン（薄切り）……………1個
ナチュラルチーズ(ピザ用)………100g
ピザソース(又はケチャップ) …適量

お願い

生地の分量を多くして角皿一面にのばすとうまく焼けません。

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 材料を混ぜる

ボールにⒶ、バター、ぬるま湯を順に入れ、バターと粉をすりつぶすように混ぜ、なじんだら全体を手早く混ぜる。

3 生地をまとめる

ボールや指についた生地もきれいにとってまとめ、指を立てて生地のまわりをならしながら丸くまとめる。



4 40℃で発酵させる

油をぬったボールに3を入れてラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。



5 オーブンを予熱する

発酵させた生地を取り出しオーブンを予熱する。

予熱時間約14分



6 生地をのばす

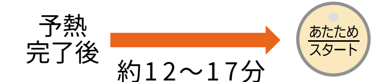
軽く粉をふった台に生地を移し、直径約25cmの大きさにめん棒でのばし、角皿に移して形を丸く整える。

7 ソースをぬり、具をのせる

ふちを少し残してピザソースをぬる。その上に具を並べ、チーズをのせる。

8 焼く

予熱完了後、7を下段に入れる。



追加加熱するときは

自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。様子を見ながら加熱してください。

アドバイス

冷凍ピザは104ページを見てください。

レンジ+スチーム+ヒーター加熱

いちご大福

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と 加熱時間の目安	なし 約8～9分30秒

材料（10個分）

Ⓐ
- 白玉粉……………………100g
- 水………………150～170ml

砂糖 ………………………80g
こしあん（練りあん）………150g
いちご ……………………小10粒
片栗粉 ……………………適量
●直径18～20cmの耐熱ガラス製ボールを使用してください。



1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 あんを用意する

こしあんを10等分し、丸めておく。

3 いちごをあんで包む

いちごはへたを取り、2のあんでいちごが半分くらい見えるように包んでおく。

4 材料を混ぜ合わせる

Ⓐを直径18～20cmの耐熱ガラス製ボールに入れて泡立て器でよく混ぜる。
砂糖を加えダマがなくなるまで混ぜる。

5 加熱する

ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 1度押す 600W → 約3分～3分30秒 → あたため スタート

加熱終了後、ブザーが鳴る。
取り出し、木べらでよく混ぜる。

その後、

レンジ 出力切換 5度押す 300W スチーム → 約4分30秒～5分30秒 → あたため スタート

加熱後も再び木べラでよく混ぜるとなめらかでコシのある生地ができます。

6 あんを生地で包む

加熱後、よく混ぜる。
片栗粉をたっぷり敷いたバットに移し、5を10等分に分割する。その生地で3を包んで形を整える。

追加加熱するときは
自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
タンクの水を確認し、様子を見ながら加熱してください。

レンジ+スチーム+ヒーター加熱

栗蒸しようかん

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と 加熱時間の目安	なし 約9～11分

材料（1本分）

Ⓐ
- こしあん（練りあん）…200g
- 薄力粉 ………………大さじ2
- 片栗粉 ………………大さじ1
- 砂糖 ……………………40g

水 ……………………………80ml
栗の甘露煮小1びん（正味約100g）
（汁けを切り、1個を2～3つに切る）
●直径18～20cmの耐熱ガラス製ボールを使用してください。



1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 材料を混ぜる

Ⓐを直径18～20cmの耐熱性のガラス製のボールに入れて練るようによく混ぜる。
少しずつ水を加え、泡立て器で溶きのばす。
栗を入れ混ぜ合わせる。

3 加熱する

ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 1度押す 600W → 約3～4分 → あたため スタート

加熱終了後、ブザーが鳴る。
取り出し、木べらでよく混ぜる。
その後、

レンジ 出力切換 5度押す 300W スチーム → 約5分30秒～6分30秒 → あたため スタート

4 生地を成形する

巻きすの上にラップを広げ3の生地をのせて包み直径4cm、長さ20cmの棒状にする。
巻きすで、形を整える。



プリン

レンジ+スチーム+ヒーター加熱

使用ボタン	スチーム
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 下段 約17～22分

●金属容器を使用する場合は手動オーブンで。(▶104ページ)

材料
(直径約8cmのココット型または耐熱ガラスのプリン型6個分)
※スチームと電波を使用しているため、金属容器は使えません。

卵液
牛乳 ……………………2カップ
砂糖 ……………………70g
卵 ……………………M寸3個
バニラエッセンス ……………少々

カラメルソース
Ⓐ 砂糖 ……………………40g
Ⓐ 水 ……………………大さじ1
お湯 ……………………大さじ1

お願い

「カラメルソース」は大きめの耐熱容器で
- お湯を入れたとき、はじけるのでミトンなどをお使いください。
- 耐熱容器を熱いうちにステンレス台などに置くと、急冷され、割れることがありますので、ご注意ください。
- 大きな型を使用して蒸すことはできません。

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 カラメルソースを作る
Ⓐを耐熱性のガラス容器に入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 600W 1度押す → 約3分～3分30秒 → あたため スタート

様子を見ながら加熱。
あめ色になったらお湯(大さじ1)を加え、手早く混ぜて冷ます。
(お湯を入れたときはじくので気を付けてください)

3 カラメルソースをココット型に入れる
カラメルソースを底にゆきわたるように小さじ1/2ずつ入れる。

4 卵液を作る
耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 600W 1度押す → 約3分～3分30秒 → あたため スタート

砂糖が溶けるまで加熱する。
ボールに卵を溶きほぐし、あたためた牛乳を少しずつ入れながらよく混ぜ、こす。

5 卵液をココット型に入れる
❹にバニラエッセンスを加えて混ぜ、❸の型に、静かに流し入れる。

6 蒸す
グリル皿にのせ、下段に入れる。

スチーム → 約17～22分 → あたため スタート

コツ
グリル皿に、ぬらしたキッチンペーパーを敷き、その上に型を置くと型がすべりません。

追加加熱するときは
自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
タンクの水を確認し、様子を見ながら加熱してください。



蒸しケーキ

使用ボタン	スチーム
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 下段 約17～22分

材料
（直径約5cmの紙ケース8個分）
- 卵 ……………………M寸 2個
- 砂糖 ……………………30g
- バター ……………………30g
- （レンジ 600Wで約30秒加熱）
- ホットケーキミックス ……150g
- 牛乳 ……………………1/2カップ
- バニラエッセンス ……………少々
- レーズン ……………………適量
- 陶器製または耐熱ガラス製のカップ型（ココット型）………8個

レンジ+スチーム+ヒーター加熱

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 下準備をする
レーズンはぬるま湯にひたしてもどし、ペーパータオルで水けを切っておく。
バターは溶かしておく。

3 材料を混ぜ合わせる
ボールに卵を割り、溶きほぐす。
砂糖を加え、混ぜ合わせる。
ホットケーキミックスを加え、練らないように混ぜる。

4 牛乳とバターを加える
牛乳を加え、混ぜ合わせてから溶かしバターとバニラエッセンスを加え、さらに混ぜる。

5 型に入れる
カップ型に紙ケースを敷き、レーズンを入れ、生地を流し入れる。

6 蒸す
グリル皿にのせ、下段に入れる。

スチーム → あたため スタート
約17～22分

アドバイス
蒸しケーキ、抹茶蒸しパンは市販の紙型でも作ることができます。

抹茶蒸しパン

使用ボタン	スチーム
付属品と加熱時間の目安	グリル皿 下段 約17～22分

材料
（直径約5cmの紙ケース8個分）
- Ⓐ 薄力粉 ……………………150g
- Ⓐ 抹茶 ……………………小さじ1
- Ⓐ ベーキングパウダー …小さじ2
- 砂糖 ……………………60g
- 卵 ……………………M寸1個
- 水（または牛乳）………1/2カップ
- 陶器製または耐熱ガラス製のカップ型（ココット型）………8個

レンジ+スチーム+ヒーター加熱

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 砂糖と水を混ぜ合わせる
砂糖と水を耐熱容器に入れて加熱し砂糖を溶かす。

レンジ 出力切換 1度押す 600W → あたため スタート
約1分

冷ましておく。

3 材料を混ぜ合わせる
卵を溶きほぐし、2を加えてよく混ぜる。
Ⓐを合わせてふるい入れ、ゴムべらで練らないように混ぜる。

4 型に入れる
カップ型に紙ケースを敷き、生地を流し入れる

5 蒸す
グリル皿にのせ、下段に入れる。

スチーム → あたため スタート
約17～22分

アドバイス
- 抹茶をココアパウダーに代えるとココア風味に、砂糖を黒砂糖に代えると黒糖蒸しパンができます。
- 市販の蒸しパンミックスでも作れます。量に応じて様子を見ながら時間を調節してください。



ホワイトソース

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と加熱時間の目安	なし 約8分〜9分30秒

材料（3カップ分 グラタン4皿分）
薄力粉 ……………………50g
バター ……………………50g
牛乳 ……………………3カップ
塩、こしょう ……………少々

1 バターを溶かす

深めの耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 1度押す 600W → 約1分〜1分30秒 → あたため スタート

2 牛乳を加えて加熱する

1を泡立て器でよく混ぜながら、牛乳を少しずつ加え、ふたなしで、庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 1度押す 600W → 約7〜8分 → あたため スタート

途中で2〜3回よくかき混ぜる。塩、こしょうで味を調える。

材料 ＼ 分量	1カップ分	2カップ分
薄力粉	15g	30g
バター	15g	30g
牛乳（カップ）	1	2
塩、こしょう	少々	少々
バターを溶かす レンジ 600W	約40秒	約1分
牛乳を加えて レンジ 600W	約5分	約7分



カスタードクリーム

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と加熱時間の目安	なし 約5〜8分

材料（シュークリーム18個分）
牛乳 ……………………2カップ
Ⓐ 薄力粉 ……………大さじ2
Ⓐ コーンスターチ …大さじ1〜2
Ⓐ 砂糖 ………………50〜80g
卵黄 ……………………4個
Ⓑ バター ………………20g
Ⓑ バニラエッセンス ………少々
ラム酒 ……………………小さじ1

1 牛乳をあたためる

深めの耐熱容器に牛乳を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 1度押す 600W → 約2〜3分 → あたため スタート

2 粉に牛乳を加える

Ⓐを合わせて、ふるいにかけたものに牛乳を泡立て器でよく混ぜながら少しずつ加える。

3 卵を加え加熱する

2に卵黄を少しずつ混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 1度押す 600W → 約3〜5分 → あたため スタート

途中で2〜3回取り出し混ぜる。

4 香り風味をつける

3にⒷを手早く混ぜ、あら熱が取れたらラム酒を加え、冷蔵庫で冷やす。



いちごジャム

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と加熱時間の目安	なし 約14分

材料
いちご（へたをとる） ……300g
Ⓐ 砂糖 …………………150g
Ⓐ レモン汁 ……………小さじ2
Ⓐ サラダ油 ……………1〜2滴

1 下ごしらえをする

いちごを深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを全体にふりかける。

2 加熱する

ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 1度押す 600W → 約14分 → あたため スタート

途中で2〜3回かき混ぜる。

追加加熱するときは
自動メニュー/時間 ダイヤルのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。様子を見ながら加熱してください。

アドバイス
- レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれにくくするために加えます。
- ホイップした生クリームと軽く混ぜれば、いちごクリームに。ロールケーキなどのクリームにぴったりです。

手動で調理するときの設定時間

設定温度・時間は目安です。様子を見ながら加減してください。

電子レンジ調理（あたため）

レンジ 出力切換 1度押し

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
ごはん類	冷やごはん	1杯(150g)	約50秒〜1分	—
	チャーハン	1人分(250g)	約2分30秒	—
	どんぶりもの	1人分 (300〜400g)	約3〜5分	有
汁もの	みそ汁	1杯(150ml)	約1分〜1分30秒	—
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒	有
	ポタージュスープ	1杯(180ml)	約2分	—
煮もの	煮魚	1切れ(100g)	約1分	有
	野菜の煮もの	1人分(150g)	約1分30秒	—
焼きもの	焼き魚	1切れ(80g)	約50秒	—
	ハンバーグ	1個(80g)	約1分〜1分20秒	—
炒めもの	野菜いため	1人分(200g)	約2分〜2分30秒	—
	スパゲティー・焼きそば	1人分(250g)	約3〜4分	—
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	約30〜40秒	—
	バターロール	1個(40g)	約10秒	—
飲みもの	牛乳	1杯(200ml)	約1分40秒	—
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分30秒	—
	お酒	1本 (180ml)	約1分	—
その他	さくら干し	1枚(35g)	約30〜40秒	—
	お弁当	500g	約1分30秒〜2分	—
	コロッケ	1個(100g)	約20〜30秒	—

- いか・えびなどの揚げものは300Wであたためてください。3個(150g)で約40秒〜1分です。
- パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に。
- コーヒーの設定時間は加熱前の温度が室温(約20〜25℃)のときの時間です。

電子レンジ調理（冷凍食品あたため）

冷凍庫から出して時間のたったもの(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめに。

レンジ 出力切換 1度押し

メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
ごはん(固まり)	1杯分(150g)	約2〜3分	有
ピラフ (パラパラのもの)	1袋(250g)	約4〜5分	有
カレー・シチュー	1人分(150g)	約3〜4分	有
ポタージュスープ	1人分(300g)	約4〜5分	有
ハンバーグ	1個(100g)	約3分〜3分30秒	有
しゅうまい	15個(220g)	約4〜5分	有
肉だんご (甘酢あんかけ)	1袋(200g)	約6〜7分	有
フライ (揚げて冷凍したもの)	3個(80g)	約1分〜1分30秒	—
ホットケーキ	1枚(60g)	約30秒〜1分	—
パン(バターロール)	1個(30g)	約20〜30秒	—
ミックスベジタブル	100g	約2分〜2分30秒	有
さやいんげん	100g	約2分30秒〜3分	有
さといも	100g	約3分〜3分30秒	有

電子レンジ調理（解凍）

レンジ 出力切換 4度押し

素材名	分量	設定時間 レンジ100W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約10分	—
薄切り肉	300g	約10分	—
厚切り肉	200g	約6〜8分	—
鶏もも肉(骨なし)	200g	約6〜7分	—
鶏もも肉(骨付き)	200g	約7〜8分	—
えび	10尾 (約200g)	約5〜7分	—
いか(ロール)	100g	約3〜4分	—
まぐろ(ブロック)	200g	約4分30秒〜5分	—
一尾魚	1尾(約300g)	約6〜8分	—
切り身魚	1切れ (約100g)	約2分30秒〜3分	—

冷凍庫から出して時間のたったもの(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめに。

電子レンジ調理（野菜の下ごしらえ）

レンジ 出力切換 1度押し

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	加熱前 アク抜き	加熱後 色止め
ほうれん草	200g	約2分〜2分30秒	—	要
キャベツ	100g	約1分30秒	—	—
小松菜	200g	約2分〜2分30秒	—	要
青梗菜	200g	約1〜2分	—	要
もやし	100g	約1分〜1分30秒	—	—
グリーン アスパラガス	100g	約1分30秒〜2分	—	要
なす	100g	約1〜2分	要	要
ブロッコリー	100g	約1〜2分	要	要
さやいんげん	100g	約1分30秒	—	要
かぼちゃ	200g	約2〜3分	—	—
じゃがいも	1個(150g)	約3〜4分	—	—
さつまいも	1本(200g)	約4〜5分	—	—
さといも	5個(200g)	約4〜5分	—	—
にんじん	100g	約1〜2分	—	—

- アク抜き…加熱前塩水につける。
- 色止め…加熱後流水にさらす。

ゆでて冷凍した野菜の解凍

レンジ 出力切換 1度押し

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
ミックスベジタブル	100g	約1分40秒	—
さやいんげん	100g	約2分	—

- あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
- 大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、解凍できたものから取り出します。

次ページへつづく

手動で調理するときの設定時間（つづき）

300Wスチーム調理（あたため）

レンジ出力切換 5度押し

レンジ300Wとスチームを使用しています。
水分を補いしっとり・ふっくらあたためたいものや固くなりやすいおかずのあたためにおすすめです。

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
冷やごはん	1杯(150g)	約2分30秒～3分
しゅうまい	8個(160g)	約3分30秒～4分30秒
まんじゅう	1個(60g)	約50秒～1分20秒
焼き魚	1切れ(80g)	約2分～2分30秒
煮魚	1切れ(100g)	約2分～2分30秒
ハンバーグ	1個(100g)	約3分30秒～4分
やきとり	4本(100g)	約2分～2分30秒
うなぎのかば焼き	100g	約2分～2分30秒
肉だんご	120g	約3分30秒～4分

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
とんかつ	1枚(150g)	約2分30秒～3分
ひじきの煮もの	100g	約2分～2分30秒
総菜パン	1個(130g)	約1分～1分30秒
ハンバーガー	1個(100g)	約1分～1分30秒
バターロール	3個(90g)	約1分～1分30秒
冷凍しゅうまい	15個(240g)	約8分30秒～10分
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	約4～5分
冷凍お好み焼き	1枚(200g)	約9～10分
冷凍ホットケーキ	1枚(100g)	約2分30秒～3分
冷凍肉だんご	1袋(200g)	約7分30秒～8分30秒

• 300Wスチームはラップなしで加熱します。

スチーム調理

スチーム

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間 スチーム	備考
茶わん蒸しのあたため	4わん	グリル皿 下段	約20～25分	–
切り身魚の蒸しもの	4切れ(1切約100g)	グリル皿 上段	約25分	–
一尾魚の姿蒸し	1尾約400g		約25～30分	白身の一尾魚(20～25cm)

両面グリル調理

魚のヒレや尾などの薄い部分は塩などでカバーしましょう。

両面グリル 1度押し

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間 両面グリル	備考
さけの塩焼き	100g×4切れ	グリル皿上段	約12～16分	–
あじの塩焼き	200g×2尾		約15～20分	–
いかの照り焼き	2はい		約10～13分	–

オーブン料理

オーブン/発酵

種類	メニュー名	標準分量	付属品と棚位置	予熱	設定時間 オーブン	備考
焼きもの	ローストビーフ	800g×1個	角皿下段	有	250℃ 約40～50分	まわりに野菜を置く
	ベークドポテト	150g×4個		–	250℃ 約40～50分	–
	ローストチキン	1.4kg×1羽		有	250℃ 約50～60分	まわりに野菜を置く
	骨つき鶏もも肉	200g×4本		有	250℃ 約16～20分	アルミホイルを敷く
お菓子	スコーン	直径5cm 約16個		有	200℃ 約20～30分	–
	アップルパイ	直径21cm パイ皿		有	210℃ 約35～45分	–
	焼きプリン(金属製型使用)	90ml型 9個		有	150℃ 約30～40分	角皿に湯を入れる(600ml)
	冷凍ピザ(市販のもの)	直径15cm×1枚		有	230℃ 約8～13分	–

オーブン予熱時間：150℃ 約8分　160℃ 約8分　170℃ 約10分　180℃ 約10分
190℃ 約12分　200℃ 約12分　210℃ 約14分　250℃ 約18分

骨つき鶏もも肉の焼きかた
関節から下の足の骨を取り、火通りをよくするために、骨にそって根元まで肉を切り開く。

※材料・作りかたを掲載していないメニューがあります。お手持ちの料理本のレシピと上の表を参考にして作ってください。

Q&A

■あたため・スタート

あたため・スタート ボタンで 食品をあたためても熱くならない	•食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。 •陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。 •もう少し加熱したい場合は、 レンジ 600Wで時間を合わせて追加加熱してください。 •冷凍と冷蔵・室温の食品を一緒にあたためると上手に仕上がりません。 •冷凍カレーは あたため・スタート ボタンではあたためられません。 レンジ 600Wで時間を合わせて加熱してください。(▶103ページ)
あたため・スタート ボタンで食品を あたためると熱すぎる	•あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 •容器の深さに対して口ができるだけ広めのものをお使いください。 赤外線センサーをうまく働かせるためです。
缶詰などの加工食品やたれつきの 食品をあたためるとたれが飛び散る	•深めの容器に入れて、ラップをしてあたためましょう。 •たれは加熱後にかけましょう。
冷凍ごはんをあたためると できき足りない	•あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。 •ラップの重なっている方を上にしていませんか。 必ず重なりを下にしてください。

■スチームあたため

あたため時間が長くかかる	スチームを発生させてあたためるため、電子レンジ加熱のみのあたためより時間がかかります。
ごはん・おかずが熱すぎる	•仕上がりを＜弱＞または＜やや弱＞に調節してください。 •100g未満のおかずは300Wスチームで時間を合わせて加熱してください。

■のみもの

熱くなりすぎて飲めない	• のみもの ボタンを使いましたか。 あたため・スタート ボタンでは熱くなります。 •容器に少ししか入れないと沸とうする場合があります。 容器の8分目まで牛乳・酒を入れてください。 •分厚めのカップを使うと、熱い場合があります。 温度を低めに合わせるか薄手のカップにかえてください。
上と下で温度が違う	加熱後よく混ぜましょう。

■保温

スチームを使っているのにどうして ラップする必要があるの	スチームで乾燥を防いでいますが、温度が高い食品を長時間保温することで食品自体からの水分蒸発が多くなります。そのため、30分以上保温するときはラップまたはふたをしてください。
乾燥する	•ラップをしましたか。庫内が熱いため、長時間保温すると乾燥しやすくなります。 30分以上保温するときは、ふたまたはラップをしてください。 •ごはんものは乾燥しやすいため、1時間以上の保温はおすすめできません。
なぜ十分に加熱した食品(75℃以上) を調理後すみやかに保温しないと いけないの	加熱が十分でない食品、加熱後室温に長く放置した食品は、菌の繁殖により食中毒を起こす恐れがあります。 (ぬるい食品を保温すると、食品の温度上昇の過程で菌の繁殖を促す恐れがあります) 十分に加熱調理したあと、すみやかに保温してください。 保温中は、庫内温度を65℃に保つことで菌の繁殖を防止しています。

次ページへつづく

Q&A（つづき）

■解凍スチーム

食品が煮えた	• 食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。 冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 魚などは尾にアルミホイルを巻いてください。 • ラップなどの包装を取りはずしてください。 • 全解凍の場合、形状・開始温度によっては煮えることがあります。

■1～2　ゆで野菜

野菜をゆでるとうまくできない	• 野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。葉菜はラップで包んで皿にのせて、果花菜・根菜は皿にのせ、ラップでおおって加熱してください。 • 100g未満の野菜は レンジ 600Wで様子を見ながら加熱してください。
野菜をゆでると乾燥する	洗ったあとの水分を十分に残したまま加熱してください。
生っぽいところとできすぎたところが混在する	• ほうれん草などの葉菜は、葉と茎を交互に重ねてください。 • かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 • じゃがいもなどは、加熱後約5分蒸らしてください。また2個以上ゆでるときは、大きさが同じ位のじゃがいもを選んでください。

■3　中華まん(あたため)

うまくあたたまらない	• 食品の大きさが大きすぎませんか。大きすぎるとうまくあたたまりません。 温度/仕上がり ボタンで＜やや強＞または＜強＞に合わせてください。 • 個数の設定をまちがえていませんか。

■5　グラタン

焼け色が濃い・薄い	仕上がり調節＜強＞で濃く、＜弱＞で薄く焼くことができます。 また、チーズの種類などで焼け色が変わります。

■10　海鮮蒸し

うまくできない	• ラップをして加熱していませんか。ラップなしで加熱します。 • 魚の身が厚い場合、火が通りにくくなります。様子を見ながら追加加熱してください。

■11　手づくり豆腐

うまくできない	• 容器の置きかたをまちがえていませんか。（置きかた　▶66ページ） • わん数の設定をまちがえていませんか。（操作　▶71ページ） • 手づくり豆腐は、使うにがりの種類によってできばえが変わります。 にがりの量はにがりの表示に従ってください。

■12　季節の野菜サラダ

うまくできない	• ラップをして加熱していませんか。ラップなしで加熱します。 • 野菜の種類や質により、できばえが異なります。様子を見ながら加熱してください。また、加熱後はすぐに全体を混ぜてください。 • 根菜類は細く(薄く)切ってください。

■14　スポンジケーキ

ケーキがうまく焼けない ふくらまない	卵の泡立てがしっかりできていますか。泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てがうまくできない	泡立てるときのボールは、油分や水分がついていないものを使ってください。
部分的に粉が残る	よく振るいながら入れましたか。不純物や粉の固まりを取り除くため、また空気をたっぷり含ませることにより、焼き上がりを軽くします。
材料や作りかたの違いで 焼け色に影響する	グラニュー糖を使うと薄くなります。 また別立ての方が共立てより薄く仕上がります。

■15　シュー

焼け色・大きさにムラがある	生地を同じ大きさに絞り出しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。
うまくふくらまない	シュー生地の作りかたのコツ（▶91ページ）

■バターロール

焼け色にムラがある	生地を同じ大きさに成形しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。

■オーブン調理全般

焼け色にムラがある	焼きムラが気になるときは、途中、角皿の前後を入れ替えてください。

■スチーム加熱全般

うまくできない	水がなくなっていませんか。水の量が少なかったり、水を入れ忘れたりした場合にはうまくできません。

故障かな？

故障かな？と思われたときは、以下の項目に従って、調べてください。

症状	原因
まったく動かない	• 停電していませんか。 • 配電盤のブレーカーが切れていませんか。 • 電源プラグが抜けていませんか。 • 表示部に「0」を表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開閉し、「0」表示が出てから操作してください。
食品がまったくあたたまらない	表示部に「デモモード」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。 レンジ ボタンを2秒押し続けてください。 ピッと1回鳴って「デモモード」表示が消え、解除されます。
調理中、調理後に音がしたり、ファンの回る音がする	電子レンジの出力やヒーターを切り替えているスイッチの音、スチームの発生音、部品を冷却するファンの音です。故障ではありません。
調理後、ファンが止まらない	食品を取り出さずそのままにしていませんか。 その場合は最大30分間ファンが回ります。
電子レンジ調理のとき火花が出る	• 金粉・銀粉のある容器を使用していませんか。 • 庫内の壁に金属（アルミホイル・金串など）が触れていませんか。 • 付属品の角皿を使用していませんか。
煙やいやな臭いが出た	• 初めて使うときは、防錆の油が焼け臭いや煙が出ることがあります。気になる場合は、脱臭をしてください。（▶112ページ） • 庫内・ドア内側に、食品カス・油などがついていませんか。ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
ドアがくもり水滴が落ちる	メニューにより水滴が出ることがありますが、本体には影響ありません。
現在温度表示が設定温度近くになっているのになかなか終了しない	現在温度は食品のおよその平均温度を表示していますので、まだ温度の低い部分がある場合は設定温度近くの表示で、しばらく終了しないことがあります。故障ではありません。
スチームがでない	給水タンクは確実にセットされていますか。
庫内に水が残る	スチーム調理終了後、メニューなどによっては庫内底面に水がたまります。冷めてからふきんなどでふき取ってください。 また、クリーントレーにたまった水も毎回捨ててください。
スチーム使用時、ブチュブチュ音がする	給水タンクから水を吸い込むときに空気をかみ込む音です。 故障ではありません。
予熱時間が音声ガイドと違う	予熱する前にされた調理や室温などによっては、多少前後することがあります。

「ピピピッ」と鳴り、次の表示が出たときは、内容を確認したあと操作し直してください。
取消 ボタンを押すと表示は消えます。

症状	調べるところ
水確認	**調理中、給水タンクの水がなくなったときに表示します。** **食品の分量やメニューによっては水確認表示が出ない場合があります。** **●調理中に水確認を表示し、一時停止するメニュー** 「300Wスチーム」　「スチーム」　3 中華まん(あたため) 4 茶わん蒸し　10 海鮮蒸し　11 手づくり豆腐 12 季節の野菜サラダ　16 庫内 ※停止したときはタンクに水を入れ、 あたため・スタート ボタンを押して調理を再開させます。 **●調理中に水確認を表示するが、調理を続行するメニュー** 「スチームプラス」 ※次回からは、スタートする前にタンクの水量を確認してください。
U50	**庫内の温度が高いときに表示します。** 表示が消えるまでドアを開けて待つか、 取消 ボタンを押してから手動で調理してください。

以上のことをお調べになり、なお異常があるときはお買い求め先へご連絡ください。

■ご連絡いただきたい内容

1. 故障状況
2. 製品名（スチームオーブンレンジ）
3. 品番（NE-SS23）
4. お買い上げ日（年月日）

（2.〜3.）**保証書に記入してあります。**

■次のような表示が出たら 取消 ボタンを押し、表示内容をお買い求め先にご連絡ください。

H□□　**Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。**

お手入れのしかた

本体部・ドア部

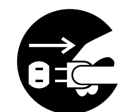


赤外線センサー取り付け部
右面上部にあります

※イラストは実物と若干異なります。

⚠警告

■本体のお手入れは、電源プラグをコンセントから抜き、冷めてから行う



電源プラグを抜く

感電・やけど・けがをすることがあります。



■ドア・外まわり

ぬれぶきん・柔らかい布でふく

- ひどい汚れは、薄めた台所用洗剤（中性）をしみ込ませた布でふき取り、残った洗剤をふき取ります。
- 吸気口（▶9ページ）についたほこりなどは乾いた布で定期的に取り除きます。（性能を維持するため）

■庫内底面

汁や食品カスなどの汚れは、ぬれぶきんですぐふき取る

- 周囲のパッキン部分は強くこすらないでください。
  はがれる恐れがあります。
- 庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけたりしないでください。
  セラミックガラスが割れる恐れがあります。
- 熱で汚れがこびりつくため、特にオーブン調理の前には、庫内をきれいにふき取ってから調理をしてください。

庫内底面のひどい汚れは

① クリームクレンザーを付けてナイロンたわしで汚れをこすり取ります。
② ぬれぶきんで残ったクレンザーをふき取ります。

■庫内の壁は、汚れがつきにくくなっています

天井

SC（セルフ・クリーニング）加工が、ヒーター調理中に油汚れを焼き切ります。

側面・奥面

フッ素加工で汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。

汚れがひどいとき、油の飛び散る料理のあと、臭いが気になるときは脱臭してください。（▶112ページ）

お願い

次のことは行わないようにしてください。

シンナー、ベンジン、住宅・家具用合成洗剤（アルカリ性）、クレンザー、漂白剤、家庭用中性洗剤を使わない。
（傷・変形・変色・臭いの原因になります）

・本体部・ドア部

- 洗剤・食品カスをすき間や庫内パンチング穴、赤外線センサー取り付け部に入れない。
  （故障の原因になります）
- 庫内を強くこすらない。SC(セルフ・クリーニング)効果低下やフッ素コートがはがれる原因になります。
  特にクレンザー・漂白剤などは使用しない。（庫内底面のみクリームクレンザーが使えます）

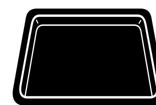
・給水タンク部

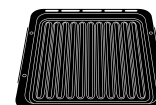
- つめでふたをはずさない。（つめが欠けたりする恐れがあります）
- 食洗機、食器乾燥機には入れない。タンクの変形、破損の原因になります。

■付属品

角皿、グリル皿

ご使用のたびに柔らかいスポンジで洗い、水分をふき取ります。
たわしやスポンジのナイロン面、クレンザーなどは、傷がつく恐れがあるため、
使用しないでください。グリル皿の場合はフッ素コートがはがれる恐れがあります。
裏面は発熱体になっています。傷がつくと効果が薄れますのでご注意ください。


角皿

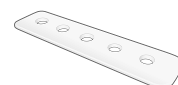

グリル皿

ミトン

汚れが気になるときは手洗いしてください。
洗濯機、乾燥機は布が傷む原因になるため使えません。
漂白をする場合は酸素系のものをお使いください。

セラミックカバー

陶器製です。落とすと割れるのでご注意ください。スポンジなどで水洗いしてください。
汚れがひどいときは、クレンザーを使い、ナイロンたわしで洗ってください。


セラミックカバー

給水タンク部

※イラストは実物と若干異なります。

給水タンク出し入れ口

ぬれぶきんでふく
ひどい汚れは、薄めた台所用洗剤（中性）
をしみ込ませてふき取ります。

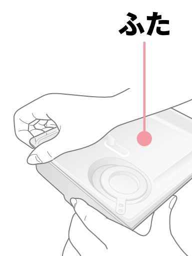
クリーントレー

トレーを本体からはずし(▶8ページ)、
柔らかいスポンジで水洗いをしてください。

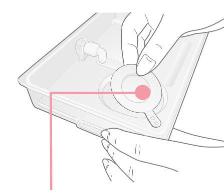
ふた・給水ふた

ふたをはずし、柔らかい
スポンジで水洗いします。

給水ふた周囲の凹部に
指を入れてはずし、
ふたと同様にお手入れします。

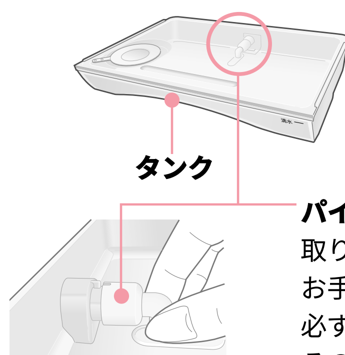


給水ふたがある方とタンクの
取っ手部分を手前にして合わせ、
周囲全体を押さえて確実に
閉めます。不十分だと
水漏れする恐れがあります。



給水タンク・パイプキャップ

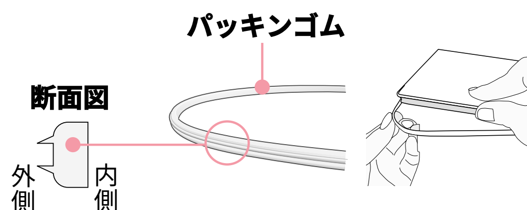
水アカ・かびなどの発生を抑えるため、
週１回は必ず水洗いしてください。



パイプキャップ
取りはずしができます。
お手入れしたあとは、
必ず取り付けてください。
その際、取り付け方向を
間違えないでください。
タンクの水が最後まで
使えなくなります。

ふたのパッキンゴム

ふたの周囲のパッキンゴムをはずし、柔らかい
スポンジで水洗いします。洗ったあとはゴムの凸を
外側にして、ふたに取り付けます。
取り付け方向を間違えると、タンクを傾けたときに
水漏れや、ふたが閉まりにくくなる恐れがあります。



次ページへつづく

お手入れのしかた（つづき）

自動メニューを使ったお手入れのしかた

自動メニュー「16～18」を使って、庫内のお手入れをします。



庫内

スチームを発生させ、庫内側面などの汚れを
ふき取りやすくします。

❶ **給水タンクに満水まで水を入れる**

❷ **角皿・グリル皿は取り出す**

庫内の汚れはふき取ってください。

❸ **自動メニュー/時間 ダイヤルで「16 庫内」に合わせる**

❹ **あたため・スタート ボタンを押す**

庫内灯が点灯します。



• 「ピッピッピ」と5回鳴り、庫内灯が消灯します。



終了

• 終了後、電源プラグを抜き庫内の汚れを
ふき取ってください。

脱臭

庫内の気になる臭いを焼き切ります。

❶ **角皿・グリル皿は取り出す**

庫内の汚れはふき取ってください

❷ **自動メニュー/時間 ダイヤルで「17 脱臭」に合わせる**

❸ **あたため・スタート ボタンを押す**

庫内灯が点灯します。



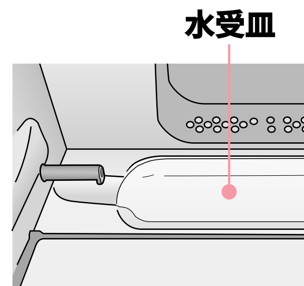
「ピッピッピ」と5回鳴り、庫内灯が消灯します。



終了

水受皿（クエン酸で洗浄）

水受皿の気になる汚れ（水アカなど）を取ります。
洗浄用クエン酸（別売）を水に溶かして使います。



❶ 角皿、グリル皿、セラミックカバーを取り出す
❷ 水20mlにクエン酸約2g（小さじ約1/3）を混ぜて溶かす
❸ ❷を水受皿に注ぐ
❹ セラミックカバーを水受皿にセットする
❺ 自動メニュー/時間 ダイヤルで「18 水受皿」に合わせ、あたため・スタート ボタンを押す



- 庫内灯が点灯します。
- 「ピッピッ…」と5回鳴り、庫内灯が消灯します。➡ **終了**
- 終了後、セラミックカバーを水洗いし、水受皿に残ったお湯をふきんなどで必ずふき取ってください。

洗浄用クエン酸は
ナショナル製品取扱店でお買い求めください。
パナセンスでも取り扱っています。（▶6ページ）

品番　：SAN-200(40g×5袋)
希望小売価格　：735円(税込)
2005年5月現在

- サービス（補修用）部品としてもお求めいただけます。
- 添付している注意書きをお守りください。
- 食品添加物につき、食品衛生上無害です。

給水タンクから水受皿までの水を抜きたいときは

❶ 角皿、グリル皿、セラミックカバー、給水タンクを取り出す
❷ 解凍スチーム ボタンを2秒間押し続ける（ノズルから排水されます）➡ 終了

- 終了後、水受皿に排出された水をふきんなどで必ずふき取ってください。

※4回以上の連続使用はできません。

水受皿

⚠注意

■調理中、調理後、水受皿、セラミックカバーを触らない


禁止

高温のためやけどの恐れがあります。

- フッ素加工で汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。汚れた場合はぬれぶきんでふき取ってください。
- 強くこすらないでください。フッ素コートがはがれる原因になります。特にクレンザー・漂白剤などは使用しないでください。

保証とアフターサービス よくお読みください

修理・お取り扱い・お手入れなどのご相談は…
まず、お買い求め先へお申し付けください。

転居や贈答品などでお困りの場合は
- 修理は、サービス会社・販売会社の「修理ご相談窓口」へ！
- 使いかた・お買い物などのお問い合わせは、「お客様ご相談センター」へ！

■保証書（別添付）

お買い上げ日、販売店などの記入を必ず確かめ、
お買い求め先からお受け取りください。
よくお読みのあと、保存してください。

保証期間：お買い上げ日から本体1年間
ただし、マグネトロンは2年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

■補修用性能部品の保有期間

当社は、このスチームオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
注）補修用性能部品とは、その製品の機能を
維持するために必要な部品です。

■修理を依頼されるとき

105〜109ページの表に従ってご確認のあと、
直らないときは、まず電源プラグを抜いて、
お買い求め先へご連絡ください。
- 保証期間中は
  保証書の規定に従って、出張修理をさせて
  いただきます。
- 保証期間を過ぎているときは
  修理すれば使用できる製品については、
  ご要望により修理させていただきます。
  下記修理料金の仕組みをご参照のうえ
  ご相談ください。

ご連絡いただきたい内容	
製　品　名	**スチームオーブンレンジ**
品　　番	**NE－SS23**
お買い上げ日	**年　　月　　日**
故障の状況	**できるだけ具体的に**

- 修理料金の仕組み
  修理料金は、技術料・部品代・出張料などで
  構成されています。
  - 技術料 は、診断・故障個所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。
  - 部品代 は、修理に使用した部品および補助材料代です。
  - 出張料 は、製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

ご相談窓口におけるお客様の個人情報の
お取り扱いについて

松下電器産業株式会社および松下グループ
関係会社(以下「当社」)は、お客様より
お知らせいただいたお客様の氏名・住所などの個人
情報(以下「個人情報」)を、
下記のとおり、お取り扱いします。

1. 当社は、お客様の個人情報を、ナショナル パナソニック製品のご相談への対応や修理およびその確認などに利用させていただき、これらの目的のためにご相談内容の記録を残すことがあります。なお、修理やその確認業務を当社の協力会社に委託する場合、法令に基づく義務の履行または権限の行使のために必要な場合、その他正当な理由がある場合を除き、当社以外の第三者に個人情報を開示・提供いたしません。
2. 当社は、お客様の個人情報を、適切に管理します。
3. お客様の個人情報に関するお問合せは、ご相談いただきましたご相談窓口にご連絡ください。

ナショナル パナソニックお客様ご相談窓口のご案内

修理に関するご相談

ナショナル パナソニック　修理ご相談窓口

ナビダイヤル（全国共通番号）　0570-087-087

- お客様がおかけになった場所から最寄りの修理ご相談窓口につながります。呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS等からは最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。

使いかた・お買い物などのご相談

ナショナル パナソニック　お客様ご相談センター

365日／受付9時～20時

電話　フリーダイヤル　0120-878-365（パナは 365日）

■携帯・PHSでのご利用は…06-6907-1187

FAX　フリーダイヤル　0120-878-236

Help desk for foreign residents in Japan
Tokyo (03) 3256-5444　**Osaka** (06) 6645-8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays)

ナショナル パナソニック　修理ご相談窓口

北海道地区

札幌	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7	☎(011)894-1251
旭川	旭川市2条通21丁目左1号	☎(0166)31-6151
帯広	帯広市西19条南1丁目7-11	☎(0155)33-8477
函館	函館市西桔梗589番地241（函館流通卸センター内）	☎(0138)48-6631

東北地区

青森	青森市第二問屋町3-7-10	☎(017)739-9712
秋田	秋田市御所野湯本2丁目1-2	☎(018)826-1600
岩手	盛岡市羽場13地割30-3	☎(019)639-5120
宮城	仙台市宮城野区扇町7-4-18	☎(022)387-1117
山形	山形市平清水1丁目1-75	☎(023)641-8100
福島	福島県安達郡本宮町字南ノ内65	☎(0243)34-1301

首都圏地区

栃木	宇都宮市御幸町194-20	☎(028)689-2555
群馬	高崎市大沢町229-1	☎(027)352-1109
茨城	つくば市花畑2丁目8-1	☎(029)864-8756
埼玉	桶川市赤堀2丁目4-2	☎(048)728-8960
千葉	千葉市中央区星久喜町172	☎(043)208-6011
東京	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17	☎(03)5477-9780
山梨	甲府市宝1丁目4-13	☎(055)222-5171
神奈川	横浜市港南区日野5丁目3-16	☎(045)847-9720
新潟	新潟市東明1丁目8-14	☎(025)286-0171

中部地区

石川	石川県石川郡野々市町稲荷3丁目80	☎(076)294-2683
富山	富山市寺島1298	☎(076)432-8705
福井	福井市開発4丁目112	☎(0776)54-5606
長野	松本市大字笹賀7600-7	☎(0263)86-9209
静岡	静岡市西島765	☎(054)287-9000
名古屋	名古屋市瑞穂区塩入町8-10	☎(052)819-0225
岡崎	岡崎市岡町南久保28	☎(0564)55-5719
岐阜	岐阜県本巣郡北方町高屋太子2丁目30	☎(058)323-6010
高山	高山市花岡町3丁目82	☎(0577)33-0613
三重	久居市森町字北谷1920-3	☎(059)255-1380

近畿地区

滋賀	守山市勝部6丁目2-1	☎(077)582-5021
京都	京都市伏見区竹田中川原町71-4	☎(075)672-9636
大阪	大阪市北区本庄西1丁目1-7	☎(06)6359-6225
奈良	大和郡山市筒井町800番地	☎(0743)59-2770
和歌山	和歌山市中島499-1	☎(073)475-2984
兵庫	神戸市中央区琴ノ緒町3丁目2-6	☎(078)272-6645

中国地区

鳥取	鳥取市安長295-1	☎(0857)26-9695
米子	米子市米原4丁目2-33	☎(0859)34-2129
松江	松江市平成町182番地14	☎(0852)23-1128
出雲	出雲市渡橋町416	☎(0853)21-3133
浜田	浜田市下府町327-93	☎(0855)22-6629
岡山	岡山県都窪郡早島町矢尾807	☎(086)292-1162
広島	広島市西区南観音8丁目13-20	☎(082)295-5011
山口	山口市鋳銭司字鋳銭司団地北447-23	☎(083)986-4050

四国地区

香川	高松市勅使町152-2	☎(087)868-9477
徳島	徳島県板野郡北島町鯛浜字かや108	☎(088)698-1125
高知	南国市岡豊町中島331-1	☎(088)866-3142
愛媛	松山市土居田町750-2	☎(089)971-2144

九州地区

福岡	春日市春日公園3丁目48	☎(092)593-9036
佐賀	佐賀市鍋島町大字八戸宇上深町3044	☎(0952)26-9151
長崎	長崎市東町1949-1	☎(095)830-1658
大分	大分市萩原4丁目8-35	☎(097)556-3815
宮崎	宮崎市本郷北方字草葉2099-2	☎(0985)63-1213
熊本	熊本市健軍本町12-3	☎(096)367-6067
天草	本渡市港町18-11	☎(0969)22-3125
鹿児島	鹿児島市与次郎1丁目5-33	☎(099)250-5657
大島	名瀬市長浜町10-1	☎(0997)53-5101

沖縄地区

沖縄	浦添市城間4丁目23-11	☎(098)877-1207

所在地、電話番号が変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

0105

仕　　様

電子レンジ	消費電力	1.45kW
	高周波出力	※1000W・600〜100W相当
	発振周波数	2,450MHz
	温度調節範囲	−10〜90℃
スチーム	スチームヒーター出力	1.0kW(0.3kW+0.7kW)
グリル	消費電力	1.41kW
	ヒーター出力	1.36kW
オーブン	消費電力	1.41kW
	ヒーター出力	1.36kW
	温度調節範囲	発酵（35・40℃）・100〜250℃
電源	交流100V（50Hz−60Hz共用）	
質量	約15.0kg	
寸法	外形	幅490mm×奥行397mm×高さ342mm
	庫内	幅304mm×奥行335mm×高さ206mm

※高周波出力1000Wは短時間高出力機能（約3分）であり、調理中自動的に600Wに切り替わります。
これは自動あたためなどの限定したメニューのみに働きます。

●コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。
（表示部「0」表示のときは1.7W）
●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

愛情点検　**長年ご使用のスチームオーブンレンジの点検を！**

このような症状はありませんか

- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 異常な臭いや音がする。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- 触ると電気を感じる。
- その他の異常や故障がある。

このような症状のときは使用を中止し、故障や事故防止のためコンセントから電源プラグを抜いて必ず販売店に点検をご相談ください。

便利メモ（おぼえのため記入されると便利です。）

お買い上げ日	年　月　日	品番	NE-SS23
販売店名			
	☎　（　）		

松下電器産業株式会社　リビングサポートシステム事業部

〒639-1188　奈良県大和郡山市筒井町800

A0016-1J50
F0505-0